પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા અને સત્વ વિનિમય

યાને

હીપનોટીઝમ.

બનાવનાર.

પી. એ. શાહ



આવૃત્તિ ૧ લી.

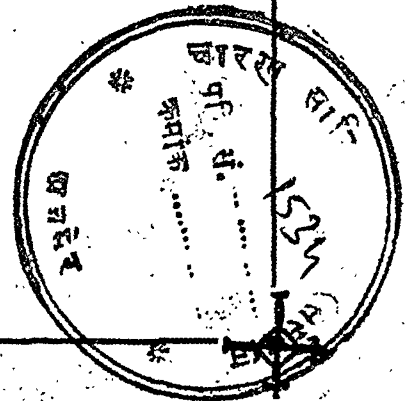
અમદાવાદ.

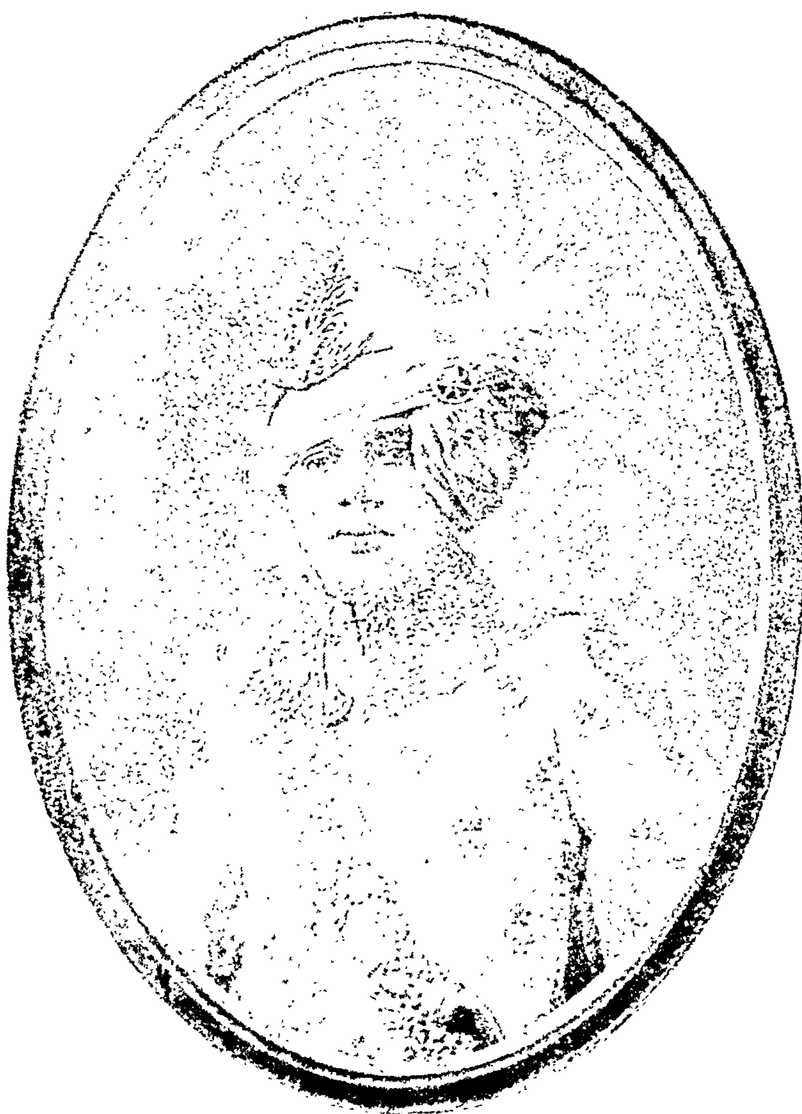
ધી "ડાયમંડ જ્યુબીલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ.

દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

સંવત ૧૯૬૩—સને ૧૯૦૭

કીંમત રૂ. ૨-૮-૦





H. H. THE NAWAB OF SACHIN.

V. B. P.

અર્પણ પત્રીકા.

ખુદાવિંદ નેકનામદાર

સ્વસ્થાન સચીનના નવાબ સાહેબ

સીદી ઇબ્રાહીમખાનજી બાહાદુર.

તખ્ત નશીન થયા પછી ટુંક સમયમાં આપ નામદારે કાર્યદક્ષતા પ્રદર્શિત કરી રાજ્યને દીપાવ્યું છે. પ્રજાને સુખી કરી છે અને પ્રજાને વધારે સુખી કરવાને સતત પ્રયાસ કરો છો એજ આપ નામદારની યોગ્યતા અને પ્રજા તરફનો પ્રેમ બતાવે છે. વળી તે સાથે વિદ્વાનોની બુજ જાણોછો અને તે દિશા તરફ થતા દરેક પ્રયત્નને આપ નામદાર વ્યવહારૂ ઉત્તેજન આપો છો. આપે સર્વ જન સમુદાયની નજરમાં એવું અનન્ય ને અપ્રતિમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. આ બધા ઉત્કૃષ્ટ ગુણો માટે હું આ મારૂં લઘુ પુસ્તક અર્પણ કરૂંછું જે આપ નામદાર સ્વીકારી આભારી કરશોજી.

અમદાવાદ
ભાદરવા શુદ ૧
સંવત ૧૯૬૩

લી. આપનો શેવક
કર્તા,

ઇન્ડેક્સ.

પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા અને સત્વ વિનિમય

યાને

હીપનોટીઝમ.



પ્રકરણ ૧ લું.

અસલના રૂષિઓએ યોગ શાસ્ત્રાદિ પુસ્તકોમાં પ્રાંણ વીશે લખેલું છે તેને અને હીપનોટીઝમને ઘણો ઘાડો સંબંધ છે એ બાબત ચાલુ જમાનાના લોકોને કહીએ છીએ તો તેઓ તે વાતને હશી કાહાડે છે અને હીપનોટીઝમ તો એક ઢોંગ છે અને એક માણસનો પ્રાણ બીજા માણસના પ્રાણને આકર્ષે અને તેની મારફતે અદભુત ચમત્કાર કરી દેખાડે તે તદન બેહુદ છે એવું હાલના લોકો માને છે તેટલા માટે આ વિદ્યાનો ખરો ઇતિહાસ શો અને કેવો છે તે કહેવો અહીં વાસ્તવીક ગણાશે એમ જાણી તેનો ઇતિહાસ જેવો માલુમ પડયો તેવો નીચે બતાવવા યત્ન કર્યો છે.

આપણી આ આર્યભૂમીમાં પાંડવ કૌરવના વખતમાં ઘણા રૂષી, મહર્ષી, મહાજનો, ઇત્યાદિ આ વિદ્યાનો સદુપયોગ કરતા હતા. તેઓ ઘણાના દર્દો દુર કરતા હતા, પોતાના વચન યા વિચાર અનુસાર ધારેલું કૃત્ય પાર પાડતા હતા. તેને કેટલાકો વચન સિદ્ધિ, મન સિદ્ધિ વીગરે નામોથી ઓળખે છે તેજ વખતે આપણી આ આર્યભૂમીની નજદીક આવેલા ઇરાન અને મીસર દેશમાં આ વિદ્યાનો થોડો ઘણો પ્રચાર થયો હતો. આ વિદ્યાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે ગ્રીસ દેશમાં અને પછી રોમ રાજ્યમાં દાખલ થયો હતો. આ સમયે યુરોપખંડના બીજા દેશો તદન અજ્ઞાન અને જંગલી હાલતમાં હતા. પરંતુ પછી ધીમે ધીમે યુરોપખંડના બીજા દેશો આર્યભૂમી, મીસર વીગરે દેશોની સાથે સંબંધમાં આવવાથી ત્યાં પણ બહુજ ધીમું ધીમું આ વિદ્યાનું પજરણ શરૂ થયું અને તેથી જાદુ, તંત્ર, મંત્ર, જંત્રાદી ત્યાં ચાલવા માંડયા પણ પાદરીઓને આ ભાવતુ આવ્યું નહીં. યુરોપખંડમાં અસલ પાદરીઓનું પ્રાબલ્ય ઘણું હતું અને

મોટા મોટા રાજાઓ પણ તેમની આજ્ઞાને આધિન રહેતા હતા તેમની મદદથી ઉપર બતાવેલા ધંધા કરનાર શખસોને સેતાનોનું રૂપ આપી તેવા ધંધા કરનાર સખસોને પકડવાના હુકમો કઢાવ્યા. જેઓ તેવા ધંધા કરતા માલુમ પડયા તેઓને પકડી કેટલાકોને મારી નંખાવ્યા- કેટલાકોને જીવતાં ને જીવતાં બાળી ભસ્મ કરી નાંખવામાં આવ્યા, કેટલાકોને વિવિધ રૂપે દુઃખ દેઈ તેઓના પ્રાણુ લેવામાં આવ્યા પણ તેથી કંઈ તેવો વ્યવહાર નાબુદ થયો નહીં પણ ગુપ્ત રીતે ચાલુ રહ્યો. અને આવી જાતના દાખલા કેટલાક પુસ્તકો ઉપરથી મળી આવે છે. **સેલસસ** કહે છે કે "ચાર્લટન્સ લોકો ફક્ત હાથ લગાડીને અને કેટલાક દર્દીઓ ઉપર મ્હોંમાંથી જરૂર પ્રમાણે ગરમ યા ઠંડી ફુંકો મારી અસલ્ય દર્દો દુર કરી શકતા-મટાડી શકતા હતા. હીબ્રુઝ અને અસીરીયાના લોકો દર્દો મટાડવાના કામમાં આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરતા હતા. પ્રાચીન કાળના યાહુદીઓમાં હાથ લગાડી દર્દીઓનું દર્દ દૂર કરવાનું સાધારણ ગણાતું હતું તેમજ ખ્રીસ્તી ધર્મનો પાયો નાંખનાર અને તેના ચેલાઓ આ વિદ્યાની મદદથી અદભૂત ચમત્કાર કરતા હતા-દર્દો મટાડતા હતા (જુઓ માર્ક. ૬. ૨). રોમન લોકોમાં આ વિદ્યાનો પ્રચાર થએલો હતો તે બાબતમાં **એસકયુલાપીઅસ**ના વિષે કહેવાય છે કે તે પોતાના દર્દીઓનું દુઃખ મટાડવા માટે સ્વપ્નામાં તે બાબતની રીતો બતાવતો હતો, તેમજ દર્દવાળા ભાગ ઉપર ફુંકો મારી તે દુર કરતો હતો અને કેટલીક વખતે દર્દની જગ્યાએ પોતાના હાથના ટકોરા મારી તે મટાડતો હતો વીગેરે રીતો તે વાપરતો હતો. અને **ટેસીટસ, લેમ્પ્રીડીઅસ** અને **વોપીસકસે** જે હેવાલો બાહાર પાડયા છે તે ઉપરથી આ વિદ્યાના તે વખતના ત્યાં થએલા પ્રચારની હકીકતને પુષ્ટી મળે છે. પરંતુ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પાદરીઓનું જોર તે વખતે વધારે હોવાથી આ વિદ્યાને ખોટું રૂપ આપી તેને દાબી દેવાને વારંવાર પ્રયત્ન થતા હતા, અને તેમાં ઘણાકોના જાન જતા હતા. પણ તેમ કરવાથી આ વિદ્યાનો પ્રચાર કંઈ નાબુદ થઇ શકયો નહી; પાછળથી જર્મન પ્રોફેસર **રેઇકનબેક** નામનો વીદ્વાન ચુંબકના પ્રયોગો અજમાવી જોતો હતો તેને માલુમ પડ્યું કે અમુક શખસો વ્યાધિને લીધે કે બીજા કોઇ કારણથી અમુક રીતની શારીરીક યા માનસીક સ્થીતીમાં આણેલા શખસો તે ચુંબકના છેડામાંથી અમુક જાતનો પ્રવાહ નીકળતો જોઇ શકે છે અને આગળ વધારે પ્રયોગો કરતાં તેને માલમ પ-

ડર્યું કે તેવા સખ્સો વળી માણુસોના અંગમાંથી અને ખાસ કરીને તેમના માથા અને હાથના આંગળાના ટેરવામાંથી તેજસ્વી પ્રવાહ નીકળતો જોઇ શકે છે અને તેવા પ્રવાહને હાલમાં " **ઓરા** " ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વળી તેવાજ વખતમાં વીએનામાં **મેસ્મર** નામનો વીદ્વાન આ વિધાની મદદથી રેાગીઓના રેાગ મટાડતો હતો. અને તેજ વિધાના પ્રયેાગો તેણે પારીસ અને યુરેાપના બીજા શેહેરોમાં કરી દેખાડયા હતા. " **મેસ્મેરીઝમ** " આ નામ ઉપરના પ્રોફેસર **મેસ્મરના** નામ ઉપરથી પડેલું છે. ત્યાર પછી આશરે ૧૫–૨૦ વરસ પછી આ બાબત ઉપર એક પુસ્તક બાહાર પડયું અને તેટલામાં **કાઉન્ટ પેાસીગર** નામના શેાધકે જણાવ્યું કે આ વિધાની મદદથી નિદ્રામાં નાંખવામાં આવેલા સખસો વિશ્વદૃષ્ટિની હદ સુધી જઈ શકે છે અને તેઓ પેટી, પટારા કે કાંઇ ગુપ્ત વસ્તુમાં અમુક ચીજ કયાં આગળ મુકેલી છે તે કહી શકે છે તેમ રેાગીને તેના શરીરના કયા ભાગમાં દરદ છે અને તે શી રીતે મટી શકશે, શી દવા આપવી જોઇએ વીગરે અદ્દભુત બાબતો કહી શકે છે. આવું જાહેર થવાથી તેમ ઉપર પ્રમાણે પ્રયેાગો થવાથી તેને દાબી દેવાને યત્નો થવા માંડયા. કોર્ટોમાં દાવા થયા. કમીશનો બેઠા વીગરે હરકતો થવા માંડી; પણ હમેંશા સત્ય તે સત્યજ રહે છે. અને તેના ઉપર ગમે તેટલા પ્રહારો થયા છતાં પણ તે એક કદમ પણ પાછું હઠતું નથી અને તેને કશાની આંચ-લાચ કે શરમ નડતી નથી. આ વખતે **પ્રુશીઆ**માં તેનું સારૂં જોર હતું. પ્રુશીઅન સરકારે પોતાના રાજ્યમાંની ઘણીક યુનીવરસીટીઓમાં દર્દોના ઉપાયો કરવાને આ વિધાનું જ્ઞાન ધરાવનારા પ્રોફેસરોની નીમણુકો કરી અને **જીનામાં** તે માટે એક ઇસ્પીતાલ સ્થાપી અને એક આગેવાન દાક્તરને સ્વીટઝરલાંડમાં મેસ્મેરની પાસેથી કેટલીક રીતો શીખવાને મોકલ્યો તેજ વખતે બર્લીનની સાયનટીફીક મંડળીએ મેસ્મેરીઝમથી થતા ચમ્તકારોનો ખુલાસો કરવાને ૩૩૦૦૦ ફ્રાંકનું એક ઇનામ બાહાર પાડયું આ વખતે **રશીયા, ઓસ્ટ્રીયા** અને **બેવેરીઆ**ની સરકારોએ આ વિધાની રીતથી દર્દો મટાડવાની બાબતમાં કાયદાઓ પાસ કર્યા આ પ્રમાણે યુરેાપના કેટલાક રાજ્યોમાં આ વિધાનો પ્રચાર દાખલ થયો હતો અને દર્દોની બાબતમાં તેનો ઉપયેાગ થતો હતો. ત્યાર પછી વીલાયતના જુદા જુદા દાક્તરી ચોપાનીયામાં આવા વિષયો ચર્ચાવવા લાગ્યા. અને તેમાં મેાટા મેાટા દાક્તરો જેવા કે **એલાયટસંન, આશબરનર, સ્પીલન, હર્બર્ટ,**

મેયો વીગેરાએ તે વિષયો ઉપર તેની તરફેણમાં વખાણો કરવા માંડયા.

સને ૧૮૪૫ માં દાક્તર એસડેઇલે આ બાબતના પ્રયોગો કરી દેખાડયા તેથી હીંદુસ્તાન સરકારનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચાયું. તેણે આ વિદ્યાની મદદથી ઉંઘમાં નાખેલા ઘણા કેસો ઉપર વાઢ કાપના પ્રયોગો કર્યા તેમાં ઘણામાં તે ફતેહમંદ ઉતર્યો. તે ઉપરથી તેની તપાસના અર્થે હીંદુસ્તાન સરકારે નવ દાક્તરોનું એક કમીશન નીમ્યું; તે કમીશને પૂર્ણ તપાસ કરી છેવટે મેસમેરીઝમની તરફેણમાં પોતાનો રીપોર્ટ કર્યો. તે ઉપરથી કલકત્તામાં તેવું એક દવાખાનું ખોલવામાં આવ્યું હતું. અને દાકતરી વિદ્યાના વિદ્યાર્થીઓને ૭ મહીના સુધી ત્યાં અભ્યાસ કરવો પડતો હતો.

એ રીતે આખરે મેસમેરીઝમની વિદ્યા ખરી છે અને તેની મદદથી દર્દો મટાડી શકાય છે એમ નિર્વીવાદ ઠર્યું છે. તે તત્વની વાત બીજી વખતે જ્યારે ફ્રાન્સમાં કમીશન બેસાડવામાં આવ્યું ત્યારે તે કમીશને તે વાત સાચી ઠરાવી. હાલમાં ફ્રાન્સમાં અને અમેરીકામાં આ તત્વની મદદથી રોગ મટાડવાના દવાખાના ખોલવામાં આવેલા છે તેમજ વીલાયતમાં હાલમાં તે તત્વના સંબંધના બીજા ચમત્કારોની શોધ કરવાના હેતુથી "સાઇકીકલ રીસર્ચ સોસાઇટી" સ્થપાએલી છે. અમેરીકામાં આ તત્વ શીખવવાની કોલેજો છે; જેવી કે ન્યુયોર્ક ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ સાયન્સ, અમેરીકન કોલેજ ઓફ સાયનસીસ, કોલમ્બી આ સાયનટીફીક એકેડમી, મેટ્રોપોલીટન ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ સાયન્સ, હીંદુ ઓકલ્ટ સોસાઇટી વીગરે એવી બીજી ઘણી કોલેજો છે. હાલમાં આ તત્વ-વિદ્યાને જુદા જુદા નામોથી ઓળખવામાં આવે છે પરંતુ પરીણામે તે બધા સરખા છે. કેટલાકો તે તત્વને હીપ્નોટીઝમ, એનીમલ મેગનેટીઝમ, ઇલેકટ્રિકલ બાયોલોજી ઇલેકટ્રીકલ સાઇકોલોજી, સાઇકોલોજાઇઝિંગ, બાયોલોજાઇઝિંગ, સ્ટેટ્યુવોલાઇઝિંગ, ફેસીનેશન, અનકોન્સીઅસ સીરીબ્રેશન, મેસમેરીઝમ પર્સનલ મેગ્નેટીઝમ, વીગેરે નામોથી ઓળખે છે. ફ્રાન્સ અને અમેરીકા વીગેરે દેશોમાં "મેન્ટલ કયુઅર," "મેગ્નેટીક હીલીંગ," "સજેસ્ટીવ થેરાપટીકસ," "સાઇકો થેરાપટીકસ," "ટેલીપથી," "ક્રીસ્ચીયન સાયન્સ" ઇત્યાદિ રોગ મટાડવાના પ્રયોગો

હાલ કરવામાં આવે છે. અને આ તત્ત્વ સંબંધી ઘણા ચોપાનીઆ અને માસીકો હાલમાં બાહાર પડે છે. શરીર ઉપર ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી માણસના હાથના ટેરવામાંથી ઝરતા પ્રવાહને લીધે બીજા સખસના (જે સખસના શરીરના ઉપર હાથ ફેરવવામાં આવતો હોય તેના) શરીરની અંદરના લોહી ઉપર કેવી સારી અસર થાય છે અને તે માણુસને કેવું સારૂં લાગે છે તે સર્વની જાણમાં છે. હાલના ઘણા અનુભવી દાક્તરોનું એવું માનવું છે કે હાથમાંથી નીકળતી ગરમી માંદા માણુસ ઉપર લગાડી હોય તો તે ઘણી લાભકારી અને આરામ આપનારી થાય છે અને આ વાત પ્રયોગોથી શીદ્ધ થએલી છે. જેમ તંદુરસ્તી આપી શકાય છે તેમ કેટલાક રોગો (ચેપી) બીજા તેવા રોગવાળા સખસને અડકવાથી ચડે છે કારણુ કે તેની "છાયા" (aura) બગડેલી રોગવાળી હોય છે. આ તત્વ-વિદ્યાનો ઉપયોગ બીજાનું ભલુ કરવા માટે-રોગ મટાડવા માટે કરો તો ઘણું સારૂં છે, પરંતુ ફક્ત ચિકિત્સા કે ચમ્તકાર જોવા કે કોઇને ખરાબ કે હેરાન કરવા માટે કોઇએ આનો ઉપયોગ કરવો નહીં કારણુ કે તેવું કરનાર સખસ તેની સાથે પોતે પણુ હેરાન થાય છે.

દરેક વખતે અને દરેક દેશોમાં જે અદભુત બાબતો વિશે લોકો સમજી શકે નહી તેને ઇશ્વરી તરીકે ગણી કાહાડવામાં આવતી અને તેમ ગણવામાં આવે તે સ્વભાવીક છે અને તેજ પ્રમાણે હીંદુ વીગેરે લોકોના ધર્મ શાસ્ત્રોમાં આવી બાબતો ભેગી લખેલી માલુમ પડે છે,

પ્રાણની શક્તિઃ—આ તત્વ-વિદ્યામાં મુળ આધાર બધો પ્રાણુ ઉપર રહેલો છે અને તે કારણથી પ્રાણ શું કરી શકે છે અને તેની કેવી અને કેટલી શકિત છે તે અહીં જણાવવાનું વાસ્તવીક ગણાશે. પ્રાણુમાં મુખ્ય ગુણુ બીજા પ્રદાર્થો વીગેરેને પોતાની તરફ ખેંચવાનો છે. જેમ તે પદાર્થ વીગેરેને પોતાની તરફ ખેંચી શકે છે તેજ પ્રમાણે વિચાર, હવા, રોગ વીગેરેને ખેંચવાનો પણુ તેનામાં ગુણુ છે. જે માણુસનો જેવો પ્રાણુ હોય છે તેવું તે બાબતમાં તેનું બળ હોય છે. કોઇનાં પ્રાણુમાંના રોગને આકર્ષી તે મટાડી શકાય છે. કોઈના પ્રાણુને આકર્ષી તે મારફત અદભુત ચમ્તકારો કરી દેખાડાય છે. તેમ ગુપ્ત વસ્તુઓ કયાં છે-અમુક જગ્યાએ શું બને છે તે વીગરે તેની મારફતે માલુમ પડી શકે છે. અને પ્રાણુની આવી શકિતને આધારેજ આ વિદ્યાના પ્રયોગો હાલમાં અમેરી-

કા વીગરે દેશોમાં કરવામાં આવે છે. કોઇ પ્રાણી યા પદાર્થમાં પ્રાણની શ-ક્તિ વિશેષ હોય છે અને કોઈનામાં કમી હોય છે. દાખલા તરીકે સર્પ-મા આ શક્તિ વિશેષ હોય છે. તે (સર્પ) પોતાની દ્રષ્ટીની આકર્ષણ શક્તિના બળથી નાના જીવ જંતુઓ અને પક્ષીઓને પોતાની તરફ ખેં-ચી તેનો આહાર કરી લે છે. તેમજ કેટલાક પ્રાણીઓના પ્રાણની આ-કર્ષણ શક્તિઓ એક બીજાથી વિરૂદ્ધ હોય છે અને તે દરરોજ આપણા જોવામાં આવે છે. (પ્રાણની અરસ પરસની પ્રતિકુલતાના સંબંધમાં બીલાડી અને ઉંદર, સાપ અને નોળીયાના દાખલા મોજુદ છે.) કેટલાક સખ્સોની આવી શક્તિ ઘણી પ્રબળ હોય છે અને તેવા સખ્સોને જોતાં વારજ આપણે તેના તેજમાં અંજાઇ જઇએ છીએ–કેટલાકની એવી હોય છે કે તેને જોતાંજ આપણને તેના ઉપર પ્રેમ આવે છે. અગર તે-ના ઉપર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. પણ આમ થવાનું કારણ આપણને તે વખતે કંઇ લાગતું નથી.

જેમ વીજળીને બે સ્થાન પ્રબળ (positive) અને નિર્બળ (negative) હોય છે તેજ પ્રમાણે પ્રાણની બાબતમાં પણ સમજવું એટલે પ્રબળ પ્રાણ અને નિર્બળ પ્રાણ. આ જણાવવાનું કારણ એટલુંજ છે કે સજાતીય પ્રાણ એક બીજા ઉપર જલદી અસર કરી શકતા નથી એવું કેટલાક પ્રયોગો કરનારને માલુમ પડયું છે એટલે પ્રબળથી પ્રબળ ઉપર અને નિર્બળથી નિર્બળ ઉપર અસર કરવાને ઘણી માથા કુટ પડે છે પરંતુ જો તે વિજાતીય હોય તો ઘણી સેહેલાઈથી એક બી-જા ઉપર અસર કરી શકે છે માટે પ્રયોગ કરતી વખતે આ વાત ધ્યાન-માં રાખવી જોઇએ કારણ કે દરેક વિધાયક (operator) દરેક વિધે-ય (subject) ઉપર અસર કરી શકતો નથી. એક વિધેય કદાચ એક વિધાયકની શક્તિને આધીન થાય છે. તે ઉપરથી સાર એટલોજ લેવાનો છે કે દરેક જણ દરેક વિધાયકને આધીન થાય તે બની શકતું નથી.

કેટલાક શખસોનું માનવું એવું છે કે નબળા બાંધાના શખસો ઉપરજ ફક્ત આ વિદ્યાની અસર થાય છે પણ મજબુત બાંધાના યાને જોરાવર શખશો ઉપર આ વિદ્યા ચાલતી નથી તે માનવું તેમનું કેવળ નિરર્થક છે કારણ કે પ્રયોગો ઉપરથી તેનાથી ઉલટીજ હકીકત શાબીત થએલી છે. ડાકટર **મોલ** અને **હનેસને** પ્રયોગો ઉપરથી સાબીત કરેલુ છે કે મ-જબુત બાંધાના માણસો ઉપર સત્વ વીનીમય જલદીથી થાય છે અને તે

ઇલાજ કારણુથી સોલજરો આ વિધાની અસરને જલદીથી આધીન થાય છે. તેમજ આખા યુરોપખંડમાં રશીયાના લોકો વધારે બળવાન ગણાય છે તેની સાથે મી. **પીરોલ્ટ** અને ડરજેવીકીએ પ્રયોગોથી પુરવાર કરી દેખાડયું છે કે બીજી બધી જાતના લોકો કરતાં રશીયાના લોકો જલદીથી મેરામેરાઈઝ થાય છે તેમજ ગામના લોકો, શહેરમાં વસ્તા લોકો કરતાં બળવાન હોય છે તેઓજ વધારે જલદી અને સેહેલાઇથી મેસમેરાઇઝ થાય છે. ઉપરની હકીકત ઉપરથી સ્પષ્ટ માલુમ પડે છે કે નબળા બાંધાના શખસ ઉપરજ ફક્ત આ વિધાની અસર થાય છે એવું માનનારાના મત કેવળ સત્યથી દુર છે.

ઉમરની બાબતમાં જાણવું જરૂરતું છે કે ત્રણ વરસની અંદરના બચ્ચાં ઉપર અસર થતી નથી. ૮ વરસ સુધીની ઉમરવાળા ઉપર મુશ્કેલીથી અસર થાય છે. જો કે છોકરાઓ ઉપર અસર થઈ શકે પણ તેમના વિચારો બહુ ભમતા રહે છે અને એક પદાર્થ કે ચીત્ર ઉપર તેમનું મન ચોંટી રહેતું નથી. અને તેટલા કારણથી તેમને મેસમેરાઇઝ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. **નેન્સી** મતવાળાના અનુભવ પ્રમાણે હીપનોટીઝમમાંથી શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી ધરડા વિધેયોએ, જુવાન વિધેયો કરતાં વધારે હકીકત યાદ રાખેલી માલુમ પડે છે. મનુષ્ય કરતાં સ્ત્રી જાતી વિધેય થવાને વધારે લાયક છે એ માન્યતાનું પણ તેવુંજ સમજવું.

પ્રાણ ઉપર અસર—શાથી અને કેવી:—ધણાક પુસ્તકોમાં આપણા વાંચવામાં આવ્યું હશે કે આહાર તેવો ઓડકાર અને સોબત તેવી અસર. પણ આહાર અને સોબતથી પ્રાણ ઉપર કેવી અસર થાય છે તે થોડાજ સખ્સો સમજવાને પ્રયત્ન કરે છે. આપણે જેવું જેવું ખાઇએ પીએ તેમ તેમ જેવા જેવા સખ્સોના સંબંધમાં આવીએ તેજ પ્રમાણે આપણા આચાર વિચાર થાય છે અને તેવાજ આચાર વિચારમાં આપણે મશગુલ રહીએ છીએ અને તે બધાને લીધે આપણા પ્રાણનું સ્વરૂપ બદલાય છે. હીંદુ ધર્મ શાસ્ત્રોમાં તેમજ બીજા ધર્મના શાસ્ત્રોમાં બતાવેલું છે કે દરેક પદાર્થમાંથી પછી તેને નિર્જીવ કહો કે સજીવ કહો તેમાંથી તેના પ્રાણની છાયા હમેંશા વહયા કરે છે એટલે તે દરેક નિર્જીવ કે સજીવ પદાર્થની નજદીકમાં રહેનાર કે જનાર ઉપર તેની છાયાની અસર થયા વીના રહેતી નથી. દરેકના ધર્મ શાસ્ત્રોમાં ચોખ્ખા નીયમો

બાંધેલા છે કે એક માણસે બીજા માણસનું પીધેલું પાણી પીવું નહીં, ખાધેલું અન્ન ખાવું નહીં, બીજાના પેહેરેલાં વસ્ત્ર પેહેરવા નહીં બીજો જે વાસણમાં જમ્યો હોય તે વાસણમાં જમવું નહીં, અનિતિવાળા કે ખરાબ વિચાર વાળા સખ્સો સાથે સંબંધ રાખવો નહીં વીગરે બાબતો તેમાં જણાવી છે. કેટલાક લોકો એ પ્રમાણે વર્તે છે પણ તે શા માટે તેમ કરેછે તેનું ખરૂં કારણ પૂછતાં તે કંઈ જણાવી શકતાં નથી. તેમ મના કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે તેમ કરવાથી ખાનાર, પીનાર, પેહેરનાર, જમનાર કે અનિતિવાળા સખ્સ સાથે સંબંધ ધરાવનાર સખ્સો ઉપર પ્રથમના સખ્સની છાયા ગુપ્ત રીતે તેનામાં દાખલ થાય છે અને જો તે રોગી હોય તો તેને તેનો રોગ ચડે છે. માટે ઉપર બતાવેલા નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી પોતાના પ્રાણ ઉપર બીજાના પ્રાણની ખરાબ અસર થતી અટકે છે માટે પોતાના પ્રાણની શુદ્ધતા કેમ જળવાય અને તે કેમ વધે તે પ્રમાણે દરેક સખ્સે વર્તવાને પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

તત્વ-વિદ્યાનો ઉપયોગઃ—આ વિદ્યાની મદદથી શરીરમાં થએલા દર્દો મટાડી શકાય છે એવું ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે પણ તે શીવાય મન પણ સારાં કરી શકાય છે તેમજ આ વિદ્યાનો અજમાયેશ પોતાના ઉપર કરવામાં આવે તો તેથી એક જાતના યોગ જેવો પ્રયોગ પણ કરી શકાય છે; તેજ પ્રમાણે ચમત્કાર બતાવવાના કામમાં પણ આ તત્વનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; આ કારણથી આ તત્વના બે વિભાગ પાડેલા છે. (૧) **સંધાયક** (magnetic healing] એટલે બગડેલા તન તથા મનની સ્થિતિનો સુધારનાર અને (૨) **ચમત્કારીક** (Phenominal) એટલે આજ તત્વની મદદથી ચમત્કાર જેવા પ્રયોગો કરી દેખાડાય તે. સંધાયક તરીકે તેમજ ચમત્કાર બતાવવાના પ્રયોગો કેમ કરવા તથા પોતાના ઉપર પ્રયોગો કેમ કરવા તેનું વાસ્તવીક વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે.



ખાસ અમુક કામમાં ઘણી શક્તિ વાપરવાને કોઇ શક્તિવાન હોય તેથી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન છે એમ કેટલાકને દેખાય છે પણ તે કાંઇ કસોટી નથી. નીત્ય કામમાં નીરંતર તેવી શક્તિ વાપરવાની તેનામાં શક્તિ છે કે નહીં, તેના ઉપર તેના સંકલ્પ બળની કસોટી થાય છે. એમાંથી કયું કામ કરવું તે ઉપર તેનો સંકલ્પ ઢચુપચુ હોય તો તેનો સંકલ્પ નિર્બળ છે એમ જાણવું. જો કોઇ સખશ અમુક નિર્ણય ઉપર આવ્યા પછી પોતાનો તે કરેલો નિર્ણય બીજા માણસના કહેલા ઉપરથી વગર વિચારે બદલે તો સમજવું કે તેનામાં સંકલ્પ-બળ નથી અને તેવા માણસને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ નથી અને તેવા માણસનો સંકલ્પ દીન પર દીન નિર્બળ થતો જાય છે.

જે માણસોએ જીંદગીમાં બનતા બનાવો અને મનુષ્ય જાતનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને સ્પષ્ટ માલુમ પડેલું છે કે જે માણસ એક વિચાર ઉપરથી બીજા વિચાર ઉપર આવે છે, તેમ એક રીત બદલી બીજી રીત પકડી વારે ઘડીએ તે બદલે છે તેવો માણસ જીંદગીમાં કંઇ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી, તેમ તેવો માણસ તેવા કામ માટે તદન નાલાયક છે. તેથી દુનીયામાં કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે તે કોઈ પણ વિષય બાબત ચોકસ નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી. તેઓ પાણીના મોજા ઉપર બુચના ટુકડાની માફક દુનીયામાં આમ તેમ અથડાય છે. દુનીયાની અંદર ફરી ન મળે એવી તક–કદાચ પોતાની ભવીષ્યની આખી જીંદગી બદલાઇ જાય તેવી તક–તેમને મળે છે, પણ પોતાનો સંકલ્પ નિર્બળ હોવાથી કોઈપણ જાતના નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી અને તેથી આવેલી તક તેઓ ગુમાવે છે અને તેવી તક ગુમાવ્યા પછી તેઓ બધો વાંક નશીબનો કાઢે છે.

તેટલા માટે દરેક સખસની ફરજ છે કે તેણે પોતાનો સંકલ્પ બળવાન બનાવવા યત્ન કરવો જોઇએ. પ્રબળ સંકલ્પ શિવાય પોતાનામાં સ્થિરતા કે સ્વતંત્રતા આવતી નથી. ડાહાપણ ભરેલા નિર્ણય કરી તેને વળગી રહેવાથી સંકલ્પનું બળ ખીલી તે પ્રબળ બને છે. તેથી દરેક શખસે પેહેલાં ડાહાપણ ભરેલી રીતે વિચાર કરી, પછી ચોકસ તે બાબતનો નિર્ણય કરી, દ્રઢતાથી ધારેલું કામ પાર ઉતારવા મથન કરવું જોઇએ અને તે કરતાં કંઇ થોડી ઘણી અડચણો આવે, તેથી નાઉમેદ થઈ તે બાબતમાં તેણે પાછી પાની કરવી નહીં. જે સખસો આ નિય-

મોને વળગી વર્તશે તો તેઓ જરૂર પોતાની જીંદગીમાં ઉંચી પદવીએ પોહોચ્યા વગર રહેશે નહીં.

ચોકસ નિર્ણય કર્યા પછી આપણી વિચાર શક્તિ પ્રમાણે આપણુને તે ખરો લાગતો હોય તો તે પ્રમાણે વર્તવું પણ કોઇ દીવસ હઠીલા કે ગેરવ્યાજબી થવું નહીં. થએલી ભુલને હઠીલાઇથી વળગી રહેવા કરતાં થએલી ભુલ સુધરવામાં વધારે પ્રબળ સંકલ્પની જરૂરીયાત છે. જ્યારે તમને તમારી ભુલ થયેલી માલુમ પડે ત્યારે તે ભુલ તમારા સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરી સુધારવી જોઇએ. બીજા માણસની સલાહ લેઇ વર્તવા કરતા તમારે પોતાની મેળે તમારા કામ માટે નિશ્ચય કરવો, કારણ કે તેમ ન કરવાથી તમારી નિર્ણય કરવાની શક્તિ અદૃશ્ય રીતે નબળી થાય છે.

નીચેના નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે. નીચેના નીયમો દરરોજ વાંચવા અને દરેક વખતે તે પ્રમાણે વર્તવાનો તમારે ઠરાવ કરવો જોઇએ.

૧ સ્વતંત્ર રીતે મારૂં કામ કરીશ; બીજાના કહ્યા પ્રમાણે નહીં કરૂં.
૨ મારૂં કામ કરવામાં હું પોતે ગભરાઇશ કે ઉશ્કેરાઇશ નહીં.
૩ હું મીજાજ ખોઇશ નહીં તેમ ચીડીયાં નહીં કરૂં.
૪ કોઇ બાબતનો ઉતાવળથી નિર્ણય નહીં કરૂં.
૫ એકવાર નિર્ણય કર્યા પછી તે બાબત પસ્તાવો નહીં કરૂં.
૬ હું જે ઠરાવ કરીશ તે છેવટનો કરીશ અને તે બાબતમાં કાંઇ અધુરૂં રાખીશ નહીં.
૭ મારી બુદ્ધિ વિરૂદ્ધ કાંઈ કામ નહીં કરૂં.
૮ જે નિર્ણયથી બીજાને નુકશાન થાય તેવા નિર્ણય હું કોઇ દીવસ કરીશ નહી.
૯ બીજા સાથેના કામમાં હું પ્રમાણીકપણે વર્તીશ.
૧૦ આ ઠરાવોની મારા મન ઉપર સજ્જડ છાપ બેસાડીશ અને દરરોજ તે પ્રમાણે વર્તીશ.

જેમ બને તેમ હમેશા ઉપરના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું અને નિરંતર પોતાની અક્કલ હુશિઆરી ઉપર આધાર રાખવો. કદાચ તમારો ઠરાવ ભુલ ભરેલો હોય અને બીજાનો ખરો હોય પણ બીજાના વિચાર પ્રમાણે

વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે નહીં. જો તમારી ભુલ થતી હ-શે તો અનુભવથી ભવિષ્યમાં તેમ નહીં થાય. ઉપર જે રીત અને નીયમો બતાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તવાથી દરેક જણ પોતાનો સંકલ્પ પ્રબળ બનાવી શકે છે. પરંતુ કોઇને આ પ્રમાણે વર્તવું ઠીક ન લાગે તો તેણે નીચેની રીત અજમાવી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન કરવાને યત્ન ક-રવો જોઇએ.

સ્વાકર્ષણ શક્તિ

કેટલાકો એવા સંકલ્પબળને સ્વાકર્ષણ શક્તિના નામથી ઓળખે છે; તે સ્વાકર્ષણ શક્તિ ફતેહ મેળવવા માટે તમારો તમારી પોતાની ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ એટલે તમારે ગર્વીષ્ટ હોવું જોઇએ એમ સમજતા નહીં. જે લોકો રીતભાતમાં મધ્યસ્થ, શાંત ઠંડી પ્રકૃતીના, અવ્યગ્ર, અને પૂર્ણ વિશ્વાસવાળાં હોય છે તેઓ મહાન ફતેહ પ્રાપ્ત કરે છે. જે વેપા-રીને પોતાના માલમાં ભરૂસો ન હોય તે તે વેપારમાં ફાવી શકતો નથી. તે વેપારમાં બરાબર ફાવવાને માટે તેને પ્રથમ તેમાં વિશ્વાસ હોવો જો-ઇએ, તેમ પોતે માલ વેચી શકશે એમ તે માનતો હોવો જોઇએ તેમજ પોતાના માલના સર્વ ગુણ પોતે જાણતો હોવો જોઇએ; પોતાના તનમનથી ઘરાકને ગળે તે ઉતારવા જોઇએ. પણ જો તે રડતી સુરત રાખી ચીપી ચીપીને ગમે તેમ બોલે તેથી કંઇ ભલીવાર થતો નથી તેટલા માટેજ જે માલનો તમો વેપાર કરતા હો તેના બધા ગુણોનો પેહેલાં બરાબર સમજી અભ્યાસ કરો કે ઘરાક માલ જોતાંની સાથે તમારી વાતચીતથી પાણી પાણી થઈ જાય અને સોદો કર્યા વગર ત્યાંથી ખસે નહીં; તમારૂં કહેવું બધું બરાબર છે, એમ તમારા ઘરાકની તમારે ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ, કોઈ કામના સંબંધી બીજા લોકોને તમારા જેવાજ વિચાર ધરા-વા માંગતા હો અગર તમારી ઇચ્છાનુસાર કામ કરાવવા માંગતા હો ત્યારે તે કામ શરૂ કરતાં પેહેલાં આખા વિષયનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરવો જોઇએ, તેમ તે સંબંધે શું શું અને કેમ બોલવું તેનો પણ નિર્ણય કરવો જોઇએ. તેમજ જે જે માણસોના સંગમાં આવો તેમનો (તેમની રીત ભાત આચાર વિચાર વીગરે) પણ અભ્યાસ કરવો જોઇએ એટલે કેટ-લાક પ્રસંગોએ વધારે બોલવું નકામું છે, અને કેટલીક વખતે તેથી ઉલટું છે. કેટલીક વખતે તમારે નરમાશથી વાત કરવી જોઇએ ત્યારે કેટલીક

વખત આંખ ચઢાવીને બોલવાથી કામ સરે છે. તમારે તેવા પ્રસંગોમાં તમારી અક્કલ હુશીયારી વાપરવી જોઇએ કે કેવી રીતે વર્તવાથી ફાયદો થશે. હમેશાં સામાની સાથે મળતા થઇ કામ લેવું સારૂં છે.

જે માણુસ પાસેથી તમારે તમારૂં કામ કાઢી લેવું હોય તેની સાથે તેને ખોટું લાગે તેવી રીતે વાદવીવાદ કરવો નહીં. તેનામાં કંઈ કંઈ નિર્બળ બાબત છે તે તરફ ધ્યાન આપી તે ઉપર મારો ચલાવશો તો તમો તમારા કામમાં ફાવી શકશો; દરેક માણુસને એવી રીતે કોઇ કોઈ પ્રકારની નિર્બળતા હોય છે.

કોઇ માણુસની સાથે પ્રથમ મુલાકાત થાય તેના ઉપર તમો અસર કરવા માગતા હો તો બની શકે તો તમારે તેની સાથે હસ્ત મેલાપ યાને શેકહેન્ડસ કરવા, પણ તેવો હસ્ત મેળાપ કરવામાં પણ હુશીયારી વાપરવાની છે અને તે માટે તે કેમ કરવો તેની રીત બતાવવી વાસ્તવીક છે અને તે પ્રમાણે કરવાથી સામા માણુસના ઉપર તમારી ધારેલી અસર થશે.

તેનો હાથ બને તેટલો બરાબર સખત પકડો પણ તેને ઈજા થાય તેવી રીતે પકડવો ન જોઈએ. હસ્ત મેળાપમાં આંગળીઓ પકડવાની નથી. તેનો હાથ યાને હથેળીવાળો ભાગ એકદમ પકડી દેવો કારણ કે તેમ જલદી નહીં કરો તો સામો માણુસ તેની આંગળીઓ બંધ કરી દેશે અને તેથી તેનો હાથ બરાબર તમારા હાથમાં આવી શકશે નહીં, પછી ફક્ત એક વખત હસ્ત મેલાવી ઉપર નીચે હલાવો અને જ્યારે હાથ હલાવતાં નીચે હાથ લાવો ત્યારે બે-ચાર સેકન્ડ થોભી તમારો હાથ તેના હાથમાંથી (છુટો કરતી) પાછો ખેંચી લેતી વખતે તમારા હાથની આંગળીઓ તેની હથેલી ઉપર થઇ જવા દો અને તમારો અંગુઠો પેહેલી આંગળી ઉપર ધીમે ધીમે જવા દો. આવી રીતે હસ્ત મેળાપ કરવાનું થોડા સખસો જાણે છે. જો તમો ઉપર પ્રમાણે હસ્ત મેળાપ કરવામાં વર્તશો તો ઘણુા અંશે તમો આ માણુસ ઉપર અસર કરી શકશો.

જ્યારે તમો બીજાની સાથે હસ્ત મેળાપ કરો તે વખતે તે શખસની તરફ જરા વાંકા વળો અને તેના નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકી ટશે જુઓ અને જે બાબત તેના ઉપર ઠસાવવી હોય તે બાબતનો મનમાં ચોક્કસ વિચાર કરો.

હસ્ત મેળાપ કરવાની ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે બરાબર ટેવ

પાડવી જોઇએ. જો તમારે આગળ પડતા થવું હોય તો તમારે એવી એવી નાની બાબતો ઉપર બરાબર ધ્યાન આપવું જોઇએ. ઘણા સખસો તેવી નાની નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં એકદમ મોટાં કામ માથે ધરવાં જાય છે તેથી તેમા પાછા પડી પાછળથી પસ્તાય છે. નાની વસ્તુઓનો સમુહ મોટો દેખાય છે અને જેઓ નાની કહી તેને પડતી મુકી તે ઉપર લક્ષ નથી આપતા તેઓ કદી પૂર્ણતાને પોહોચતા નથી.

સ્વાકર્પણ યાને અંગત અસરનો મુળ પાયો સારા મજબુત સબળ સંકલ્પ will-power ઉપર રહેલો છે. પોતાની મનશક્તિ કેળવવાને-તેને સબળ બનાવવાને દુનીયામાં થોડાજ સખશો યત્ન કરતા હશે. વાંચતાં લખતાં શીખવાની, પૈશા પેદા કરવાની, ધંધો વેપાર રોજગાર કરવાની કળા, સઘળા આજકાલ શીખતા માલુમ પડે છે પણ તે વ્યાપાર-કળા વીગેરેમાં કેમ ફતેહમંદ થવું-ધાર્યું કામ કેવી રીતે પાર પાડવું-બીજા સખશો ઉપર અદૃશ્ય રીતે કેમ અસર કરવી તે શક્તિને કેળવવાને યાને ખીલવવાને અજમાયશ કરતા કોઇ દેખાતા નથી. કેટલાકોને તો તેના વિચારજ નથી. કેટલાકો એમ ધારે છે કે તેને ખીલવવાની જરૂર નથી તેતો પોતાની મેળે વખત આવે ખીલશે; આવી રીતના ભુલ ભરેલા ખ્યાલમાં દુનીયાનો મોટો ભાગ ગોથાં ખાયાં કરે છે. એક સાધારણ અકલથી વિચાર કરીએ કે હાથને કસરત આપ્યા શીવાય હાથ મજબુત થતા નથી તેવીજ રીતે શરીરને અને યાદશક્તિને પણ કસરત આપ્યા શીવાય તે સારા થતા નથી-વગર કશરતે એકજ સ્થિતીમાં રાખેલો હાથ સુકાઇ નિર્જીવ લાકડા જેવો સ્તબ્ધ બની જાય છે. તે પ્રમાણે ગણીત શાસ્ત્રમાં, શંગીત શાસ્ત્રમાં વીગરે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરેલા પુરૂષો આપણી દૃષ્ટીએ પડે છે પણ જો આપણે કોઇને પણ શલુકાઇથી પુછીએ કે તમોએ તમારી મન શક્તિ ખીલવવાનો કોઇપણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને કર્યો છે તો શો કર્યો છે, તે બાબતસર કંઇ કસરત કરી છે કે કેમ તો તમોને ભાગ્યેજ કોઇની પાસેથી સંતોષકારક જવાબ મળી શકશે.

આટલું જાણવા પછી મન શક્તીને કેળવ્યા કે ખીલવ્યા શીવાય તે સબળ બની શકે એવું ધારવું તે ફોકટ અને વિચાર દૃષ્ટીની બાહાર છે. તેવો વિચારજ મુળ પાયા વીનાનો છે. મનની કોઇ પણ શક્તિ તેનો ઉપયોગ કર્યા શીવાય સબળ થતી નથી.

ઘણા લોકો એમ પણ ધારતા માલુમ પડે છે કે તેમની મન શક્તી બહુ સબળ છે પણ ખરું જોતાં તદન તેથી ઉલટુંજ હોય છે. તેઓ તપી જતાં, હઠીલાઈ વાળા અગર તેવીજ જાતના સ્વભાવને સબળ મન શક્તી તરીકે માનવામાં મોટી ભુલ કરે છે. કારણ કે ખરી રીતે; જોતાં તેવો સ્વભાવ તો ઉલટો તેના સંકલ્પ બળની નીર્બળતા બતાવે છે: પોતાનો સ્વભાવ પોતાના કાબુમાં રહી શકતો નથી એજ બતાવી આપે છે કે કાબુમાં રાખવાને મન શક્તિને કેળવેલી નથી, તેમ તે સબળ નથી. જ્યારે તમો પોતે પોતાનો મીજાજ અને મનને કાબુમાં રાખવાને શક્તીવાન નથી તો પછી બીજા ઉપર કાબુ ધરાવવા અને તેમના ઉપર હુકમો ફરમાવવા ને તમારી લાયકાતમાં ખામી છે. તો તેટલા માટે પ્રથમતો તે મન શક્તિ નો તમારી પોતાની ઉપરજ અજમાયશ કરતાં શીખો. મનમાં આવતા ત્રિવિધ વીચારોને તથા તેની અન્ય શક્તિઓને પૂર્ણ કાબુમાં રાખવાની ટેવ પાડવાથી મન શક્તિ–સંકલ્પ સબળ થશે અને તેટલાં માટે દરેક જ- ણને પોતાના હીતાર્થે તેમ કરવાની જરૂર છે.

રીત:—મન શક્તિ–સંકલ્પ સબળ થાઓ, બીજાનાં ઉપર પૂર્ણ કાબુ મેળવાય તેવી રીતે તમારી મન શક્તિને જોર મળો–પોતાની જાતને આં- કોશમાં રાખી શકવાની શક્તિ સબળ થતી જાઓ એવો દરરોજ દૃઢ નિ- શ્ચય કરો. અને આમ કરવાથી તમારી મન શક્તિને પુષ્ટી મળશે. દીવ- શમાં ઘણી વખત આ બાબતનો વિચાર કરો અને ખાસ કરીને રાત્રે સુવા જતી વખતે તેવો વિચાર મનમાં રાખો. ફતેહમંદ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો.

દરેક મનુષ્યના શરીરના છેડામાંથી અદૃશ્ય પ્રવાહ વહયા કરે છે અને મજબુત મન શક્તિ–સંકલ્પ બળવાળા શખસમાંથી એવો પ્રબળ પ્ર- વાહ વહે છે કે માર અને ધાકથી તાબે કરો તેના કરતાં તેવા પ્રબળ પ્રવાહથી બહુ જલદીથી અને સેહેલાઇથી સામો માણુસ તાબે થઇ જાય છે. આવા માણુસના સંગમાં આવતાં તરતજ તમારા મન ઉપર કંઈક વિચિત્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે તમને લાગે છે છતાં તે કેમ થાય છે તે તમો જાણતા નથી. દરેક માણુસમાં તેવી શક્તિ છે પણ તે કેળવ્યા શીવાયની અધમ સ્થિતીમાં પડી રહેલી હોય છે, તેટલા માટેજ તે કેળવવાની ખાસ જરૂર છે, પણ તે કંઇ એક દીવસમાં કે એક મહી- નામાં થઈ શકે નહીં, તેને માટે તમારામાં ધીરજ અને ખંતીલાપણું જો-

ઇએ. દરેક વસ્તુને સારી રીતે કેળવવાને પુરતો વખત જોઇએ છીએ તેના કરતાં પણ આ અદૃશ્ય પણ મહાબળવાન શક્તિને તેની પૂરી ઝાહેઝલાલીમાં આણવા માટે અથાગ મહેનત, ધીરજ, અને ખંતીલા-પણાની ખાસ જરૂર છે.

નીચેની રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવાથી મન શક્તિ વધારે પ્રબળ થશે અને તમારા પ્રસંગમાં આવતા અન્ય સખસો ઉપર તમારી ધારેલી મુરાદ પાર પડશે માટે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી વર્તવાને મારી ખાસ ભલામણ છે.

નીચેના વાક્યો છુટા છુટા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખો એટલે એક અઠવાડીયા માટે નીચેના ૭ વાક્યો ૭ જુદા જુદા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખી એકેક ટુકડો દરરોજ લેઈ ઘણો વખત તેના ઉપર એક ચિત્તથી જુઓ. તેમજ પછી સુઇ રહેવા જતી વખતે ૫-૧૦ મીનીટ તેના ઉપર ધારી ધારીને મનન કર્યા કરો અને છેવટે સુતી વખતે તેજ વિચાર તમારા મનમાં રમ્યા કરવો જોઇએ. અને આમ કરવાથી તમારી ઉંઘમાં તમારૂં મન કામ કર્યા કરશે અને તે વાંચેલી અને મનન કરેલી સુચનાઓ મનમાં બરાબર ઠસી જશે અને મન શક્તિ સબળ થશે.

૧ મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે. તેની ધારેલી અસરની સામે કોઇ ટકી શકશે નહીં.

૨ કોઈ દીવશ ના ઉમેદ થઈશ નહીં. નીરાશ બનીશ નહીં.

૩ હું હમેશાં મારા કામમાં ફાવીશ. ગમે તેમ થાવ પણ હું ફાવ્યા વગર રહેનાર નથી.

૪ દરેક ધંધામાં અને કામમાં મારૂં ધાર્યું થશે. કોઈ દીવશ મને નુકશાન થનાર નથી.

૫ મારી પ્રબળ મનશક્તિ સામે કોઈ ટકી શકનાર નથી; મારી તેવી શક્તિ પ્રબળ છે.

૬ લોકોને હું કાબુમાં લેઇ શકીશ તે મારી ઇચ્છા વિરૂધ્ધ જઇ શકશે નહીં.

૭ લોકો ઉપર કાબુ ધરાવવાનો મ્હેં નિશ્ચય કર્યો છે. મારા સ્વભાવ ઉપર મારો પૂરો કાબુ છે. નિષ્ફળતા એ શું ચીજ છે તે હું જાણતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ એકેક વાક્ય લઇ તે ઉપર મનન કરો; તેમ કરતાં ૭ દીવસ યાને એક અઠવાડીયામાં બધા સાતે વાક્યો પુરા થશે એટલે તે અઠવાડીયાના અંતે બધા સાતે વાક્યો લેઇ દરરોજ ઘણી વખતે તે સાતે વાક્યોનું ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બરાબર મનન કરો અને તે મુજબ લગભગ બે અઠવાડીયા અગર તેથી પણ વધારે વખત જો બની શકે તો મનન કરો. ત્યાર પછી નીચેના વાક્યોનું દરરોજના એકેકનું મનન કરો અને તે જયારે ખલાસ થાય ત્યારે બધી યાદી લેઇ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ બધા વાક્યો ઉપર બરાબર મનન કરો.

૧ હું શરમાઇશ નહી; કોઇની પણ સાથે વાત કરતાં ગભરાઇશ નહીં. ગમે તેવા સંજોગો હશે તો પણ મારૂં કામ નીરાંતે શાંત મનથી કરે જઇશ.

૨ હું ફતેહ પામીશ. ફતેહ પામવીજ જોઇએ. તેમાં કાંઇ પણ મારી આડે આવી શકશે નહીં.

૩ કોઈપણ બાબતની હું ચીંતા કરીશ નહીં; કશાથી મને ચીંતા ઉત્પન્ન થશે નહીં.

૪ દરેક વખતે મારો સ્વભાવ-મીજાજ મારા કાબુમાંજ રહેશે મારા પોતાના ઉપર મારો પૂર્ણ કાબુ છે. મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે.

૫ લોકો ઉપર હું અસર કરી શકીશ; લોકો મને ચાહવા જોઇએ; મારી મરજી વિરૂદ્ધ તે જશે નહીં.

ઉપરના નીયમો જો બરાબર રીતે તમો પાળશો તો તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી રીતે સદહું શક્તિ તમારામાં ખીલશે.

કેટલાક શખસો બીજા કરતાં વધારે આકર્ષક હોય છે. કેટલાકની તરફ આપણો પ્રેમ સ્ફુરે છે-મન ખેંચાય છે તેનું કારણ તેનામાં આકર્ષક શક્તિ પ્રબળ હોય છે તેથી તેમ થાય છે.

તે ઉપરથી તેવી આકર્ષક શક્તિ શું છે અને કેમ પ્રબળ થઈ શકે તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

તે એક જાતનો સૂક્ષ્મ અદૃશ્ય પ્રવાહ છે અને તે મનોવિકારમાંથી નીકળે છે તે જુદી જુદી જાતનો હોય છે એટલે કેટલાકના ઉપર કેટલાકને પ્રેમ ઉપજે અને કેટલાકને ન ઉપજે એટલે દરેક

ખાસ અમુક કામમાં ઘણી શક્તિ વાપરવાને કોઇ શક્તિવાન હોય તેથી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન છે એમ કેટલાકને દેખાય છે પણ તે કાંઇ કસોટી નથી. નીત્ય કામમાં નીરંતર તેવી શક્તિ વાપરવાની તેનામાં શક્તિ છે કે નહીં, તેના ઉપર તેના સંકલ્પ બળની કસોટી થાય છે. બેમાંથી કયું કામ કરવું તે ઉપર તેનો સંકલ્પ ઢચુપચુ હોય તો તેનો સંકલ્પ નિર્બળ છે એમ જાણવું. જો કોઇ સખશ અમુક નિર્ણય ઉપર આવ્યા પછી પોતાનો તે કરેલો નિર્ણય બીજા માણસના કહેવા ઉપરથી વગર વિચારે બદલે તો સમજવું કે તેનામાં સંકલ્પ-બળ નથી અને તેવા માણસને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ નથી અને તેવા માણસનો સંકલ્પ દીન પર દીન નિર્બળ થતો જાય છે.

જે માણસોએ જીંદગીમાં બનતા બનાવો અને મનુષ્ય જાતનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને સ્પષ્ટ માલુમ પડેલું છે કે જે માણસ એક વિચાર ઉપરથી બીજા વિચાર ઉપર આવે છે, તેમ એક રીત બદલી બીજી રીત પકડી વારે ઘડીએ તે બદલે છે તેવો માણસ જીંદગીમા કંઇ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી, તેમ તેવો માણસ તેવા કામ માટે તદ્દન નાલાયક છે. તેથી દુનીયામાં કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે તે કોઈ પણ વિષય બાબત ચોકસ નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી. તેઓ પાણીના મોજા ઉપર બુચના ટુકડાની માફક દુનીયામાં આમ તેમ અથડાય છે. દુનીયાની અંદર ફરી ન મળે એવી તક-કદાચ પોતાની ભવીષ્યની આખી જીંદગી બદલાઇ જાય તેવી તક-તેમને મળે છે, પણ પોતાનો સંકલ્પ નિર્બળ હોવાથી કોઈપણ જાતના નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી અને તેથી આવેલી તક તેઓ ગુમાવે છે અને તેવી તક ગુમાવ્યા પછી તેઓ બધો વાંક નશીબનો કાઢે છે.

તેટલા માટે દરેક સખસની ફરજ છે કે તેણે પોતાનો સંકલ્પ બળવાન બનાવવા યત્ન કરવો જોઇએ. પ્રબળ સંકલ્પ શિવાય પોતાનામાં સ્થિરતા કે સ્વતંત્રતા આવતી નથી. ડાહાપણ ભરેલા નિર્ણય કરી તેને વળગી રહેવાથી સંકલ્પનું બળ ખીલી તે પ્રબળ બને છે. તેથી દરેક શખસે પેહેલાં ડાહાપણ ભરેલી રીતે વિચાર કરી, પછી ચોકસ તે બાબતનો નિર્ણય કરી, દ્રઢતાથી ધારેલું કામ પાર ઉતારવા મથન કરવું જોઇએ અને તે કરતાં કંઇ થોડી ઘણી અડચણો આવે, તેથી નાઉમેદ થઈ તે બાબતમાં તેણે પાછી પાની કરવી નહીં. જે સખસો આ નિય-

મોને વળગી વર્તશે તો તેઓ જરૂર પોતાની જીંદગીમાં ઉંચી પદવીએ પોહોચ્યા વગર રહેશે નહીં.

ચોક્કસ નિર્ણય કર્યા પછી આપણી વિચાર શક્તિ પ્રમાણે આપણને તે ખરો લાગતો હોય તો તે પ્રમાણે વર્તવું પણ કોઇ દીવસ હઠીલા કે ગેરવ્યાજબી થવું નહીં. થએલી ભુલને હઠીલાઇથી વળગી રહેવા કરતાં થએલી ભુલ સુધરવામાં વધારે પ્રબળ સંકલ્પની જરૂરીયાત છે. જ્યારે તમને તમારી ભુલ થયેલી માલુમ પડે ત્યારે તે ભુલ તમારા સંકલ્પ બળનો ઉપયોગ કરી સુધારવી જોઇએ. બીજા માણસની સલાહ લેઇ વર્તવા કરતા તમારે પોતાની મેળે તમારા કામ માટે નિશ્ચય કરવો, કારણ કે તેમ ન કરવાથી તમારી નિર્ણય કરવાની શક્તિ અદૃશ્ય રીતે નબળી થાય છે.

નીચેના નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે. નીચેના નીયમો દરરોજ વાંચવા અને દરેક વખતે તે પ્રમાણે વર્તવાનો તમારે ઠરાવ કરવો જોઇએ.

૧ સ્વતંત્ર રીતે મારૂં કામ કરીશ; બીજાના કહ્યા પ્રમાણે નહીં કરૂં.
૨ મારૂં કામ કરવામાં હું પોતે ગભરાઇશ કે ઉશ્કેરાઇશ નહીં.
૩ હું મીજાજ ખોઇશ નહીં તેમ ચીડીયાં નહીં કરૂં.
૪ કોઇ બાબતનો ઉતાવળથી નિર્ણય નહીં કરૂં.
૫ એકવાર નિર્ણય કર્યા પછી તે બાબત પસ્તાવો નહીં કરૂં.
૬ હું જે ઠરાવ કરીશ તે છેવટનો કરીશ અને તે બાબતમાં કાંઇ અધુરૂં રાખીશ નહીં.
૭ મારી બુદ્ધિ વિરૂદ્ધ કાંઈ કામ નહીં કરૂં.
૮ જે નિર્ણયથી બીજાને નુકશાન થાય તેવા નિર્ણય હું કોઇ દીવસ કરીશ નહી.
૯ બીજા સાથેના કામમાં હું પ્રમાણીકપણે વર્તીશ.
૧૦ આ ઠરાવોની મારા મન ઉપર સજ્જડ છાપ બેસાડીશ અને દરરોજ તે પ્રમાણે વર્તીશ.

જેમ બને તેમ હમેશા ઉપરના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું અને નિરંતર પોતાની અક્કલ હુશિઆરી ઉપર આધાર રાખવો. કદાચ તમારો ઠરાવ ભુલ ભરેલો હોય અને બીજાનો ખરો હોય પણ બીજાના વિચાર પ્રમાણે

વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે નહીં. જો તમારી ભુલ થતી હ-શે તો અનુભવથી ભવિષ્યમાં તેમ નહીં થાય. ઉપર જે રીત અને નીયમો બતાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તવાથી દરેક જણ પોતાનો સંકલ્પ પ્રબળ બનાવી શકે છે. પરંતુ કોઇને આ પ્રમાણે વર્તવું ઠીક ન લાગે તો તેણે નીચેની રીત અજમાવી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન કરવાને યત્ન કરવો જોઇએ.

સ્વાકર્ષણ શક્તિ

કેટલાકો એવા સંકલ્પબળને સ્વાકર્ષણ શક્તિના નામથી ઓળખે છે; તે સ્વાકર્ષણ શક્તિ ફતેહ મેળવવા માટે તમારો તમારી પોતાની ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ એટલે તમારે ગર્વીષ્ટ હોવું જોઇએ એમ સમજતા નહીં. જે લોકો રીતભાતમાં મધ્યસ્થ, શાંત ઠંડી પ્રકૃતીના, અવ્યગ્ર, અને પૂર્ણ વિશ્વાસવાળા હોય છે તેઓ મહાન ફતેહ પ્રાપ્ત કરે છે. જે વેપારીને પોતાના માલમાં ભરૂસો ન હોય તે તે વેપારમાં ફાવી શકતો નથી. તે વેપારમાં બરાબર ફાવવાને માટે તેને પ્રથમ તેમાં વિશ્વાસ હોવો જોઇએ, તેમ પોતે માલ વેચી શકશે એમ તે માનતો હોવો જોઇએ તેમજ પોતાના માલના સર્વ ગુણ પોતે જાણતો હોવો જોઇએ; પોતાના તનમનથી ઘરાકને ગળે તે ઉતારવા જોઇએ. પણ જો તે રડતી સુરત રાખી ચીપી ચીપીને ગમે તેમ બોલે તેથી કંઇ ભલીવાર થતો નથી. તેટલા માટેજ જે માલનો તમો વેપાર કરતા હો તેના બધા ગુણોનો પેહેલાં બરાબર સમજી અભ્યાસ કરો કે ઘરાક માલ જોતાંની સાથે તમારી વાતચીતથી પાણી પાણી થઈ જાય અને સોદો કર્યા વગર ત્યાંથી ખસે નહીં; તમારૂં કહેવું બધું બરાબર છે, એમ તમારા ઘરાકની તમારે ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ, કોઈ કામના સંબંધી બીજા લોકોને તમારા જેવાજ વિચાર ધરાવા માંગતા હો અગર તમારી ઇચ્છાનુસાર કામ કરાવવા માંગતા હો ત્યારે તે કામ શરૂ કરતાં પેહેલાં આખા વિષયનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરવો જોઇએ, તેમ તે સંબંધે શું શું અને કેમ બોલવું તેનો પણ નિર્ણય કરવો જોઇએ. તેમજ જે જે માણસોના સંગમાં આવો તેમનો (તેમની રીત ભાત આચાર વિચાર વીગરે) પણ અભ્યાસ કરવો જોઇએ એટલે કેટલાક પ્રસંગોએ વધારે બોલવું નકામું છે, અને કેટલીક વખતે તેથી ઉલટું છે. કેટલીક વખતે તમારે નરમાશથી વાત કરવી જોઇએ ત્યારે કેટલીક

વખત આંખ ચઢાવીને બોલવાથી કામ સરે છે. તમારે તેવા પ્રસંગોમાં તમારી અકલ હુશીયારી વાપરવી જોઇએ કે કેવી રીતે વર્તવાથી ફાયદો થશે. હમેશાં સામાની સાથે મળતા થઇ કામ લેવું સારૂં છે.

જે માણસ પાસેથી તમારે તમારૂં કામ કાઢી લેવું હોય તેની સાથે તેને ખોટું લાગે તેવી રીતે વાદવીવાદ કરવો નહીં. તેનામાં કંઈ કંઈ નિર્બળ બાબત છે તે તરફ ધ્યાન આપી તે ઉપર મારો ચલાવશો તો તમો તમારા કામમાં ફાવી શકશો; દરેક માણસને એવી રીતે કોઇ કોઈ પ્રકારની નિર્બળતા હોય છે.

કોઇ માણસની સાથે પ્રથમ મુલાકાત થાય તેના ઉપર તમો અસર કરવા માગતા હો તો બની શકે તો તમારે તેની સાથે હસ્ત મેલાપ યાને શેકહેન્ડસ કરવા, પણ તેવો હસ્ત મેળાપ કરવામાં પણ હુશીયારી વાપરવાની છે અને તે માટે તે કેમ કરવો તેની રીત બતાવવી વાસ્તવીક છે અને તે પ્રમાણે કરવાથી સામા માણસના ઉપર તમારી ધારેલી અસર થશે.

તેનો હાથ બને તેટલો બરાબર સખત પકડો પણ તેને ઈજા થાય તેવી રીતે પકડવો ન જોઈએ. હસ્ત મેળાપમાં આંગળીઓ પકડવાની નથી. તેનો હાથ યાને હથેળીવાળો ભાગ એકદમ પકડી દેવો કારણ કે તેમ જલદી નહીં કરો તો સામો માણસ તેની આંગળીઓ બંધ કરી દેશે અને તેથી તેનો હાથ બરાબર તમારા હાથમાં આવી શકશે નહીં, પછી ફક્ત એક વખત હસ્ત મેલાવી ઉપર નીચે હલાવો અને જ્યારે હાથ હલાવતાં નીચે હાથ લાવો ત્યારે બે-ચાર સેકન્ડ થોભી તમારો હાથ તેના હાથમાંથી (છુટો કરતી) પાછો ખેંચી લેતી વખતે તમારા હાથની આંગળીઓ તેની હથેલી ઉપર થઇ જવા દો અને તમારો અંગુઠો પેહેલી આંગળી ઉપર ધીમે ધીમે જવા દો. આવી રીતે હસ્ત મેળાપ કરવાનું થોડા સખસો જાણે છે. જો તમો ઉપર પ્રમાણે હસ્ત મેળાપ કરવામાં વર્તશો તો ઘણા અંશે તમો આ માણુસ ઉપર અસર કરી શકશો.

જ્યારે તમો બીજાની સાથે હસ્ત મેળાપ કરો તે વખતે તે શખસની તરફ જરા વાંકા વળો અને તેના નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકી ટસે જુઓ અને જે બાબત તેના ઉપર ઠસાવવી હોય તે બાબતનો મનમાં ચોકસ વિચાર કરો.

હસ્ત મેળાપ કરવાની ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે બરાબર ટેવ

પાડવી જોઇએ. જો તમારે આગળ પડતા થવું હોય તો તમારે એવી એવી નાની બાબતો ઉપર બરાબર ધ્યાન આપવું જોઇએ. ઘણા સખસો તેવી નાની નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં એકદમ મોટાં કામ માથે ધરવાં જાય છે તેથી તેમાં પાછા પડી પાછળથી પસ્તાય છે. નાની વસ્તુઓનો સમુહ મોટો દેખાય છે અને જેઓ નાની કહી તેને પડતી મુકી તે ઉપર લક્ષ નથી આપતા તેઓ કદી પૂર્ણતાને પોહોચતા નથી.

સ્વાકર્ષણ યાને અંગત અસરનો મુળ પાયો સારા મજબુત સબળ સંકલ્પ will-power ઉપર રહેલો છે. પોતાની મનશક્તિ કેળવવાને-તેને સબળ બનાવવાને દુનીયામાં થોડાજ સખશો યત્ન કરતા હશે. વાંચતાં લખતાં શીખવાની, પૈશા પેદા કરવાની, ધંધો વેપાર રોજગાર કરવાની કળા, સઘળા આજકાલ શીખતા માલુમ પડે છે પણ તે વ્યાપાર-કળા વીગેરેમાં કેમ ફતેહમંદ થવું-ધાર્યું કામ કેવી રીતે પાર પાડવું-બીજા સખશો ઉપર અદૃશ્ય રીતે કેમ અસર કરવી તે શક્તિને કેળવવાને યાને ખીલવવાને અજમાયશ કરતા કોઇ દેખાતા નથી. કેટલાકોને તો તેના વિચારજ નથી. કેટલાકો એમ ધારે છે કે તેને ખીલવવાની જરૂર નથી તેતો પોતાની મેળે વખત આવે ખીલશે; આવી રીતના ભુલ ભરેલા ખ્યાલમાં દુનીયાનો મોટો ભાગ ગોથાં ખાયાં કરે છે. એક સાધારણ અકલથી વિચાર કરીએ કે હાથને કસરત આપ્યા શીવાય હાથ મજબુત થતા નથી તેવીજ રીતે શરીરને અને યાદશક્તિને પણ કસરત આપ્યા શીવાય તે સારા થતા નથી-વગર કશરતે એકજ સ્થિતીમાં રાખેલો હાથ સુકાઇ નિર્જીવ લાકડા જેવો સ્તબ્ધ બની જાય છે. તે પ્રમાણે ગણીત શાસ્ત્રમાં, શંગીત શાસ્ત્રમાં વીગરે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરેલા પુરૂષો આપણી દૃષ્ટીએ પડે છે પણ જો આપણે કોઇને પણ શલુકાઇથી પુછીએ કે તમોએ તમારી મન શક્તિ ખીલવવાનો કોઇપણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને કર્યો છે તો શો કર્યો છે, તે બાબતસર કંઇ કસરત કરી છે કે કેમ તો તમોને ભાગ્યેજ કોઇની પાસેથી સંતોષકારક જવાબ મળી શકશે.

આટલું જાણવા પછી મન શક્તીને કેળવ્યા કે ખીલવ્યા શીવાય તે સબળ બની શકે એવું ધારવું તે ફોકટ અને વિચાર દૃષ્ટીની બાહાર છે. તેવો વિચારજ મુળ પાયા વીનાનો છે. મનની કોઇ પણ શક્તિ તેનો ઉપયોગ કર્યા શીવાય સબળ થતી નથી.

ઘણા લોકો એમ પણ ધારતા માલુમ પડે છે કે તેમની મન શક્તી બહુ સબળ છે પણ ખરૂં જોતાં તદન તેથી ઉલટુંજ હોય છે. તેઓ તપી જતાં, હઠીલાઈ વાળા અગર તેવીજ જાતના સ્વભાવને સબળ મન શક્તી તરીકે માનવામાં મોટી ભુલ કરે છે. કારણ કે ખરી રીતે જોતાં તેવો સ્વભાવ તો ઉલટો તેના સંકલ્પ બળની નીર્બળતા બતાવે છે. પોતાનો સ્વભાવ પોતાના કાબુમાં રહી શકતો નથી એજ બતાવી આપે છે કે કાબુમાં રાખવાને મન શક્તિને કેળવેલી નથી, તેમ તે સબળ નથી. જ્યારે તમો પોતે પોતાનો મીજાજ અને મનને કાબુમાં રાખવાને શક્તીવાન નથી તો પછી બીજા ઉપર કાબુ ધરાવવા અને તેમના ઉપર હુકમો ફરમાવવાને તમારી લાયકાતમાં ખામી છે. તો તેટલા માટે પ્રથમતો તે મન શક્તિનો તમારી પોતાની ઉપરજ અજમાયશ કરતાં શીખો. મનમાં આવતા વિવિધ વીચારોને તથા તેની અન્ય શક્તિઓને પૂર્ણ કાબુમાં રાખવાની ટેવ પાડવાથી મન શક્તિ-સંકલ્પ સબળ થશે અને તેટલાં માટે દરેક જણને પોતાના હીતાર્થે તેમ કરવાની જરૂર છે.

રીત:—મન શક્તિ-સંકલ્પ સબળ થાઓ, બીજાનાં ઉપર પૂર્ણ કાબુ મેળવાય તેવી રીતે તમારી મન શક્તિને જોર મળો-પોતાની જાતને આંકોશમાં રાખી શકવાની શક્તિ સબળ થતી જાઓ એવો દરરોજ દૃઢ નિશ્ચય કરો. અને આમ કરવાથી તમારી મન શક્તિને પુષ્ટી મળશે. દીવશમાં ઘણી વખત આ બાબતનો વિચાર કરો અને ખાસ કરીને રાત્રે સુવા જતી વખતે તેવો વિચાર મનમાં રાખો. ફતેહમંદ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો.

દરેક મનુષ્યના શરીરના છેડામાંથી અદૃશ્ય પ્રવાહ વહયા કરે છે અને મજબુત મન શક્તિ-સંકલ્પ બળવાળા શખસમાંથી એવો પ્રબળ પ્રવાહ વહે છે કે માર અને ધાકથી તાબે કરો તેના કરતાં તેવા પ્રબળ પ્રવાહથી બહુ જલદીથી અને સેહેલાઇથી સામો માણસ તાબે થઇ જાય છે. આવા માણસના સંગમાં આવતાં તરતજ તમારા મન ઉપર કંઈક વિચિત્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે તમને લાગે છે છતાં તે કેમ થાય છે તે તમો જાણતા નથી. દરેક માણસમાં તેવી શક્તિ છે પણ તે કેળવ્યા શીવાયની અધમ સ્થિતીમાં પડી રહેલી હોય છે, તેટલા માટેજ તે કેળવવાની ખાસ જરૂર છે, પણ તે કંઇ એક દીવશમાં કે એક મહીનામાં થઈ શકે નહીં, તેને માટે તમારામાં ધીરજ અને ખંતીલાપણું જો-

ઇએ. દરેક વસ્તુને સારી રીતે કેળવવાને પુરતો વખત જોઇએ છીએ તેના કરતાં પણ આ અદૃશ્ય પણ મહાબળવાન શક્તિને તેની પૂરી ઝાહોઝલાલીમાં આણવા માટે અથાગ મહેનત, ધીરજ, અને ખંતીલા-પણાની ખાસ જરૂર છે.

નીચેની રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવાથી મન શક્તિ વધારે પ્રબળ થશે અને તમારા પ્રસંગમાં આવતા અન્ય સખસો ઉપર તમારી ધારેલી મુરાદ પાર પડશે માટે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી વર્તવાને મારી ખાસ ભલામણ છે.

નીચેના વાક્યો છુટા છુટા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખો એટલે એક અઠવાડીયા માટે નીચેના ૭ વાક્યો ૭ જુદા જુદા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખી અકેક ટુકડો દરરોજ લેઈ ઘણો વખત તેના ઉપર એક ચિત્તથી જુઓ. તેમજ પછી સુઇ રહેવા જતી વખતે ૫–૧૦ મીનીટ તેના ઉપર ધારી ધારીને મનન કર્યા કરો અને છેવટે સુતી વખતે તેજ વિચાર તમારા મનમાં રમ્યા કરવો જોઇએ. અને આમ કરવાથી તમારી ઉંઘમાં તમારૂં મન કામ કર્યા કરશે અને તે વાંચેલી અને મનન કરેલી સુચનાઓ મનમાં બરાબર ઠસી જશે અને મન શક્તિ સબળ થશે.

૧ મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે. તેની ધારેલી અસરની સામે કોઇ ટકી શકશે નહીં.

૨ કોઈ દીવશ ના ઉમેદ થઈશ નહીં. નીરાશ બનીશ નહીં.

૩ હું હમેશાં મારા કામમાં ફાવીશ. ગમે તેમ થાવ પણ હું ફાવ્યા વગર રહેનાર નથી.

૪ દરેક ધંધામાં અને કામમાં મારૂં ધાર્યું થશે. કોઈ દીવશ મને નુકશાન થનાર નથી.

૫ મારી પ્રબળ મનશક્તિ સામે કોઈ ટકી શકનાર નથી; મારી તેવી શક્તિ પ્રબળ છે.

૬ લોકોને હું કાબુમાં લેઇ શકીશ તે મારી ઇચ્છા વિરૂધ્ધ જઇ શકશે નહીં.

૭ લોકો ઉપર કાબુ ધરાવવાનો મ્હેં નિશ્ચય કર્યો છે. મારા સ્વભાવ ઉપર મારો પૂરો કાબુ છે. નિષ્ફળતા એ શું ચીજ છે તે હું જાણતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ એકેક વાક્ય લઇ તે ઉપર મનન કરો; તેમ કરતાં ૭ દીવસ યાને એક અઠવાડીયામાં બધા સાતે વાક્યો પુરા થશે એટલે તે અઠવાડીયાના અંતે બધા સાતે વાક્યો લેઇ દરરોજ ઘણી વખતે તે સાતે વાક્યોનું ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બરાબર મનન કરો અને તે મુજબ લગભગ બે અઠવાડીયા અગર તેથી પણ વધારે વખત જો બની શકે તો મનન કરો. ત્યાર પછી નીચેના વાક્યોનું દરરોજના એકેકનું મનન કરો અને તે જયારે ખલાસ થાય ત્યારે બધી યાદી લેઇ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ બધા વાક્યો ઉપર બરાબર મનન કરો.

૧ હું શરમાઇશ નહી; કોઇની પણ સાથે વાત કરતાં ગભરાઇશ નહીં. ગમે તેવા સંજોગો હશે તો પણ મારૂં કામ નીરાંતે શાંત મનથી કરે જઇશ.

૨ હું ફતેહ પામીશ. ફતેહ પામવેાજ જોઇએ. તેમાં કાંઇ પણ મારી આડે આવી શકશે નહીં.

૩ કોઈપણ બાબતની હું ચીંતા કરીશ નહીં; કશાથી મને ચીંતા ઉત્પન્ન થશે નહીં.

૪ દરેક વખતે મારો સ્વભાવ–મીજાજ મારા કાબુમાંજ રહેશે મારા પોતાના ઉપર મારો પૂર્ણ કાબુ છે. મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે.

૫ લોકો ઉપર હું અસર કરી શકીશ; લોકો મને ચાહવા જોઇએ; મારી મરજી વિરૂદ્ધ તે જશે નહીં.

ઉપરના નીયમો જો બરાબર રીતે તમો પાળશો તો તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી રીતે સદહું શક્તિ તમારામાં ખીલશે.

કેટલાક શખસો બીજા કરતાં વધારે આકર્ષક હોય છે. કેટલાકની તરફ આપણો પ્રેમ સ્ફુરે છે–મન ખેંચાય છે તેનું કારણ તેનામાં આકર્ષક શક્તિ પ્રબળ હોય છે તેથી તેમ થાય છે.

તે ઉપરથી તેવી આકર્ષક શક્તિ શું છે અને કેમ પ્રબળ થઈ શકે તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

તે એક જાતનો સુક્ષ્મ અદૃશ્ય પ્રવાહ છે અને તે મનોવિકારમાંથી નીકળે છે તે જુદી જુદી જાતનો હોય છે એટલે કેટલાકના ઉપર કેટલાકને પ્રેમ ઉપજે અને કેટલાકને ન ઉપજે એટલે દરેક

જણુનો પ્રેમ એકજ સખસ ઉપર ઉત્પન્ન થાય એવી શક્તિ ભાગ્યેજ કોઇ. નામાં માલુમ પડે છે. તે જુદા જુદા પ્રકારનો હોવાથી ઉપર પ્રમાણે પ. રીણામ થાય છે પણ તે શક્તિને જો તમો બરાબર ખીલવો તો તે જે શખસોના પ્રસંગમાં તમો આવતા જાઓ તેમાંથી ૯૦ થી ૯૫ ટકા ઉપર તમારી શક્તિની અસર થવાનો સંભવ છે.

તે પ્રવાહ મન શક્તિના કાબુ હેઠળ હોય છે. અને જેમ જેમ તમારી ઇચ્છાનો તમો વધુ ઉપયોગ કરશો તેમ તેમ (ઉપર જણાવેલો હેતું ધ્યાનમાં રાખીને) તમો વધુ આકર્ષક થશો અને ઘણા માણસો તમારી અસરને આધીન થતા જશે; પરંતુ ઉપર પ્રમાણે કરવાને તમારૂમન હોવું જોઇએ; એકાદ દીવશ કે મહીનામાં આ પરીણામ કંઈ મેળવી શકાય નહી માટે તેને વાસ્તે કેટલાક વખત સુધી તમારે ટેવની માફક ખંતથી કામ કરવું જોઇએ, કારણ કે ઉતાવળે કંઇ આંબા પાકતા નથી; ઘણાકો બે ચાર રોજ ઉપર પ્રમાણે કરે છે અને તેટલા વખતમાં કંઇ માલુમ નથી પડતું એટલે તે રીત નકામી છે અગર તેથી કંઇ થઇ શકતું નથી અને ખાલી શંકા છે એમ ગણી તેને છોડી દેછે પણ તેમ કરવામાં તેમની મોટી ભુલ છે.

દુનીઆમાંની અમુલ્યમાંની અમુલ્ય વસ્તુ કરતાં પણ આ શક્તિની પ્રાપ્તી ઘણી અમુલ્ય છે અને તે પ્રાપ્ત કરવાને માટે દરેક મુનુષ્યે અથાગ મેહેનત લેવી જોઇએ. તે શકતી કંઈ જેવી તેવી નથી, તેના આશ્રયથી સત્તા, સુખ, તન, ધન સઘળું સારી રીતે, પ્રાપ્ત થાય છે. તેની મદદથી આટલું બધુ મળે છે છતાં શા માટે આળશમાં વખત ગુમાવી તે મેળવવા મહેનત કરવી ન જોઇએ. તમો આકર્ષક બની શકો તેમાં લેશ માત્રનો પણ શંક નથી. હાલ તમોને તેમ થવું બહુ અજાયેબી જેવું લાગશે તેમજ તે બનવું મુસ્કેલ છે એમ તમો માન્યા કરશો પણ તેમ છતાં જો તમો આ પુસ્તકમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે ધીરજ અને ખંતથી તે પ્રબળ બનાવવાની પાછળ પડશો તો જરૂર તમારી ધારણા પાર પડશે. અને તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી પ્રબળ શક્તિ ધરાવનારા તમો બની જશો પૈસો પેદા કરવામાં પણ તમને માલુમ હશે કે પેહેલાં પ્રથમની થોડી નાદર રકમ ભેગી કરી શકયા એટલે પછી તેનો વધારો કરવામાં અને તેને મોટી બનાવવામાં વધારે મુસ્કેલી લાગતી નથી તેવીજ રીતે પ્રથમ આ શક્તિ પ્રબળ કરવાને પ્રથમના પગલાં ભરવાં મુસ્કેલ લાગે છે પણ તેમાં

કેટલોક વખત ગાળ્યા પછી તેવી મુશ્કેલી લાગતી નથી. તેટલાજ માટે દરેક વાંચનારને ખાસ ભલામણ કરવાની કે તેણે આમાં બતાવેલી રીતનો ધીરજ અને ખંતથી બરાબર અભ્યાસ કરવા અને તેમ કર્યાથી તેને લીધેલી મહેનતનો પૂરેપૂરો બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહી.

ઉપર બતાવેલી રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરી તેને પૂરતી રીતે અમલમાં મુકો, પછી તમારી ખાત્રી થાય કે તે રીત તમોને બરાબર આવડે છે અને તેનાથી તમોને ફાયદો થયો છે, તો પછી નીચે બતાવેલી રીતનો આગળ અભ્યાસ કરવાનો શરૂ કરો અને તેનાથી તમોને ઘણો મોટો ફાયદો થશે.

કાગળના છુટા ટુકડાઓ ઉપર નીચેના વાકયો લખો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે "રરોજ એકેક ટુકડો લેઇ તેમાંના લખાણ ઉપર બરાબર ધ્યાન દેઇ મનન કરો.

મોટા અક્ષરથી નીચેના વાકયો બરાબર લખવા જોઇએ.

૧ જીતવાનો મેં નિશ્ચય કીધો છે. હું ફતેહ પામેલો છું.

૨ લોકોને કાબુમાં લેવાનો અને રાખવાનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે.

૩ લોકો ઉપર કાબુ કરી શકું છું.

૪ લોકો મને ચાહે છે અને મારા કહ્યા પ્રમાણે તે વર્તશે.

૫ હું મારી પોતાની જાતને કાબુમાં રાખીશ. મારા સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખીશ; બીજા લોકો ઉપર કાબુ ધરાવી શકીશ તે મારા મન બળ સામે થઈ શકશે નહીં.

૬ દુનીયામાં હું ફતેહમંદ થઇશ. કોઈ દીવસ નીષ્ફળ,—ના પાસ નહીં થઉં.

૭ લોકોની મારા ઉપર ચાહના થાય તેવો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે. તેમને કાબુમાં રાખવાનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે. તેઓ મારી સામે થઇ શકશે નહીં. હું જીતવાનોજ છું કોઈ દીવસ પાછી પાની કરનાર નથી. તેમ હારનાર પણ નથી. હું અને જીત બંને એકમેક છીએ.

ઉપર પ્રમાણે કાગળના ટુકડા ઉપર જુદુ જુદુ લખી રાખો. પછી એક કાચના લોટામાં બે ભાગ પાણી ભરી એક ભાગ ખાલી રાખો પછી

તે ગલાસ (લોટો) તમારા મ્હો આગળ ટેબલ ઉપર મુકો, તે ગલાસથી તમારી આંખો બે ત્રણ ફીટ છેટે રહે તેવી રીતે બેસો. આરામ ખુરશીમાં બને તો બેસો. પછી તે કાચના લોટાના મધ્ય ભાગમાં કેટલીક મીનીટ સુધી એકીટસે ધારી ધારીને જુઓ. પછી કાગળના ટુકડા નં. ૧ ઉપર લખેલું વાંચો. પછી એકી ટસે તે કાચના લોટાના મધ્ય ભાગ ઉપર પાછું જોયા કરો અને તમારી આંખ બીલકુલ તમારે ત્યાંથી ખસેડવી નહીં, તે કાગળના ટુકડા નં. ૧ ઉપરના શબ્દો બોલે જાઓ, પાછું ઉપર પ્રમાણે કરો તેમને તેમ કેટલોક વખત સુધી કરે જાઓ, તેમ કરતાં કરતાં જો તમોને ઝોકાં આવી ઉંઘ આવવા માંડે તો ઉંઘ આવવા દો પણ જો બને તો આંખ ઉઘાડી રાખો પણ તે બધો વખત ઉપરના શબ્દો તમારે બોલે જવા જોઇએ લગભગ અડધો કલાક સુધી ઉપર પ્રમાણે જારી રાખવું જોઇએ; પછી બીજે દીવશે બીજું લખાણ નં. ૨ વાળું. ત્રીજે દીવશે નં. ૩ વાળું તે પ્રમાણે કરતાં એક અઠવાડીયું થશે તે પુરૂં થાય એટલે પાછા ફરીથી ઉપર પ્રમાણે એક અગર બે વખત તેનો પાઠ કરી જવો જોઇએ.

કેટલીક વખતે લોટામાં જોતાં જોતાં કાગળ ઉપરના અક્ષરો પાણીમાં દેખાવા માંડે છે અને જો તેમ થાય તો બહુ ધારી ધારીને ત્યાં જોઇ રાખવું કારણ કે ઉપરની સુચનાઓએ તમારા મગજ ઉપર બહુ સારી અસર કરી છે એની એ નીશાની છે.

ઉપર પ્રમાણે જો તમો વર્તશો તો તમારામાં અજાયબ જેવી મન શક્તિ પ્રબળ થએલી માલુમ પડશે. અને તેમ થવાને માટે ઘણા લાંબા કાળનો વ્યય કરવો પડતો નથી.

વીજળીક પ્રવાહનો તમારામાં વધારો કરવાને માટે નીચેની રીત અખત્યાર કરો અને તેથી તે પ્રવાહનો તમારામાં સારો વધારો થશે.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એક કાચનો લોટો લેઈ આગળ જણાવ્યું છે તેટલું તેમાં પાણી ભરી પછી તેને તમારી સનમુખ ટેબલ ઉપર મુકી તેના મધ્ય ભાગ ઉપર એકીટસે ધારીને જુઓ અને તેમ કરતી વખતે તમો પોતે આકર્ષક થાઓ-બનો, તમારામાં તેવી શક્તિ જ્યાદા ખીલો-તમો લોકોના ઉપર કાબુ કરી શકો-લોકો તમને ચાહે વીગેરે જાતનો દૃઢ વિચાર તમારા મનમાં કરો.

આવી રીતે એકી વખતે અડધો કલાક તેવા વિચાર સાથે લોટાના મધ્યભાગ ઉપર જોયા કરવું. પણ જો તે અડધા કલાક દરમીયાન તમોને ઉંઘ આવે તો ઉંઘી જવું. જોરથી આંખ ખોલી રાખવાની જરૂર નથી.

જો અમુક માણુસને કાબુમાં લેવાનો તમારો વિચાર હોય તો તેવી રીતે પાણીના ભરેલા લોટાના મધ્યભાગ ઉપર જોતી વખતે તે અમુક માણુસને કાબુમાં લેવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરો. તમારો શબ્દ તે ઉથાપે નહીં. તમો કહો તે પ્રમાણે તે કરે એવો વિચાર તે વખતે કરો.

આ પ્રમાણે જો તમો ઘણી વખત કરશો તો જરૂર તે સખસને તેમજ બીજા સખસોને કાબુમાં આણુવાને તમારામાં અજાયબ જેટલી શક્તિનો વધારો થશે પરંતુ એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે કેટલાક માણુસો એવા હોય છે કે તેની તેવી શક્તિ તમારી શક્તિથી પ્રતીકુળ હોય છે અને તેવા સખસોને કાબુમાં આણુવાનું ઘણું મુસ્કેલ થઇ પડે છે. પણ તેવા શખસો બહુ થોડા નીકળી આવે છે.

જો કોઇ માણુસને તમારે અમુક વસ્તુ વેચાણુ આપવી હોય તો તેવી રીતે પાણીના લોટામાં ઉપર પ્રમાણે જોઈ તમારી પાસેથી તે સખસ તે વસ્તુ ખરીદે, તમારા વિચારથી તે વિરૂદ્ધ જાય નહીં વીગેરે તરેહનો દ્રઢ નિશ્ચય કરો એટલે તેવો વિચાર તમારા મગજમાં સજ્જડ ઠસી જશે. અને તમો તેની પાસે તેવા વિચાર સહીત જશો તો તેની રૂબરૂમાં તમારી તેવી શક્તિની અજબ છાપ પડયા વગર રહેશે નહીં, કદાચ જો તે વખતે તે વસ્તુ તે નહીં ખરીદે તો પણ તમારા બોલવાની અને તમારા વિચારની એટલી બધી તો અસર તેના ઉપર થએલી હશે, કે તમારા ગયા પછી તે ઉપર બહુ વિચાર કરશે અને છેવટે તમોએ ધારેલી વસ્તુ તમારી પાસેથી તે ખરીદશે.

ઉપર સુચનાઓ જે આપેલી છે તેની સાથે તમારે તમારી અક્કલ હુંશીયારી વાપરવી જોઇએ એટલે જે વસ્તુ વેચવા માંગતા હો તેના ગુણુ દોષ તમારે જાણુવા જોઇએ, તેમજ જે સખસ ઉપર કાબુ ધરાવવા માંગતા હો તેનો તમારે અભ્યાસ કરવો જોઇએ; તેનામાં નિર્બળતા ક્યાં છે. તે જાણુવી જોઇએ.

વીજળીક પ્રવાહની તમારામાં વૃદ્ધિ થવાની સાથે તમારા ધંધાનું પૂર્ણું જ્ઞાન ધરાવતા હોઓ તો તમારા ખ્યાલમાં પણ નહીં હોય તેવી ફતેહ તમારા ધંધામાં તમો મેળવી શકશો.

બીજો ઉપાય એવી રીતનો છે કે કોઈ મૂર્તી, છબી, પુરૂષ કે બીજો કોઇ પદાર્થ હાજર હોય તો તે ઉપર પોતાની એક દૃષ્ટિ કરી ચીત્ત ત્યાં ઠેરવવું. જો ત્યાં હાજર ન હોય તો તે પદાર્થ કે પુરૂપ મનમાં સારી રીતે કલ્પવો અને તેનો આબેહુબ ચીતાર પોતાની દૃષ્ટિ આગળ ખાલી જગ્યામાં મનદ્વારા ખડો કરવો પછી કોઇ ઘર, બાગ કે એવું બીજું કોઇ પણ સ્થળ મનમાં કલ્પવું અને પછી તેવા દેખાવની અંદર લીન થઈ જવું. પછી પોતાના મનમાં પ્રથમ ધારેલી આકૃતી પોતાની નજર આગળ ખડી કરી તેને ત્યાં ટકાવી રાખવાની ટેવ પાડવી. પછી સ્થળ બાબત જે કલ્પના કરી હતી તેના યેાગ્ય યેાગ્ય સ્થાન મનમાં કલ્પી તેમાંના અમુક સ્થાનમાં તે આકૃતિ ખડી કરવી અને ત્યાં એક ચિત્તે મનમાં બીજો કાંઈ પણ વિચાર લાવ્યા વગર નીહાળી નીહાળીને તે આકૃતિ જોયા કરવી; આમ કેટલેાક વખત કરવાથી સંકલ્પ બળથી બીજાના મન ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય છે. આમ કરવામાં મનની એકાગ્રતાની મુખ્ય જરૂર છે. કોઈ બાબતમાં લીન થઇ ગયા વિના એકાગ્રતા આવતી નથી. અને કોઈ બાબતનેા પાકેા દૃઢ નિશ્ચય કરી તે નિશ્ચય પાર પાડવાનું ખરા જીગરથી મનપર લેવામાં આવતું નથી ત્યાં સુધી તે બાબતમાં લીન થઇ શકાતું નથી. માટે દરેક બાબતમાં દૃઢ નિશ્ચય કરી પોતાનાજ આશ્રય ઉપર આધાર રાખી કામ કરવાથી તેનો સંકલ્પ બળવાન થાય છે.

સંકલ્પ બળથી શું શું થાય છે તેના કેટલાક દાખલા આપણે હાલતાં ચાલતાં દુનીયામાં દરરોજ બનતા જોઇએ છીએ. સર્પ વીંછી ઉતારવા કે ભૂત પ્રેત મનુષ્યના શરીરમાંથી બાહાર કાહાડવા તે બધું સંકલ્પ બળનું કામ છે. આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે સર્પ વીંછી વીગરે એટલા સમજણા નથી હોતા કે આપણે કહીએ એટલે પોતાનું માણસના શરીરમાં એક વાર દાખલ કરેલું ઝેર પાછું લેઈ લે અગર કમી કરી નાખે તેમ છતાં જે સર્પ વીંછી ઉતારવાની રીતો છે અને જે રીતોથી તે ઉતરે છે તેનો ઘણો ખરો આધાર સંકલ્પ બળ પર રહેલો છે. સર્પ વીંછી ઉતારનાર કરડેલા માણસનું બગડેલું તત્વ સંકલ્પદ્વારા બાહાર ખેંચી લેઈ તેને નિરોગી તત્વ આપે છે તેથી અને પોતાની પરમાર્થ બુદ્ધિ અને પ્રબળ સંકલ્પને લીધે તેનું ઝેર બાહાર ખેંચી લેઇ તેને આરામ કરે છે. માટે સંકલ્પ પ્રબળ કરવાની દરેક મનુષ્યની ખાસ ફરજ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

માર્જન (pass) **કરવાની રીતઃ**—દરેક પ્રયોગ કરવામાં અને પ્રયોગથી વિષય ઉપર થએલી અસર દુર કરવામાં માર્જન કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે તેટલા માટે તેવા માર્જન કેમ કરવા તે પ્રયોગ કરતાં પેહેલાં દરેક વિધાયકે જાણવું જોઇએ, દરેક મનુષ્યના છેડામાંથી એટલે હાથ, પગ માથું વીગરે છેડા વાળા ભાગોમાંથી છાયા (aura) હમેશા વહ્યા કરે છે તે છાયા સંકલ્પ દ્વારા બીજાના શરીરમાં દાખલ કરવાને માટે ઉપરના અવયવોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ પરંતુ હાથ દ્વારા તે છાયા બીજાના શરીરમાં દાખલ કરવાનું કામ સેહેલું લાગે છે તેથી ઘણાક વિધાયકો તેવા કામમાં હાથનો ઉપયોગ કરે છે કેટલાક હાથ અને પગ બંને એકી વખતે તેવા કામમાં ઉપયોગમાં લેછે. હવે હાથનો જે ભાગ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે તે ભાગ ફકત હાથના કાંડાથી તે આંગળીના ટેરવા સુધીનો ભાગજ ઉપયોગમાં લેઇ શકાય છે.

કૃત્રીમ વીજળીમાં જેમ બે સ્થાન પ્રબળ (positive) અને નિર્બળ (negative) હોય છે તેવીજ રીતે માણસના શરીરનું પણ સમજવું તેમાં પણ શરીરનો અમુક બાજુનો ભાગ પ્રબળ અને અમુક બાજુનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે. મનુષ્યનું જમણું પડખું બધુ પ્રબળ ગણાય છે અને ડાબુ પડખું નિર્બળ ગણાય છે એટલે જમણા પડખા તરફ શરીરના જે અવયવો આવે તે બધાં પ્રબળ સમજવા અને ડાબા પડખાં તરફ જે અવયવો આવે તે બધા નિર્બળ સમજવા; તેજ પ્રમાણે હથેળીનો ભાગ પ્રબળ સમજવો અને તેની પીઠનો ભાગ નિર્બળ સમજવો અને તેજ પ્રમાણે માણસની પીઠનો ભાગ પણ નિર્બળ સમજવો. હવે પ્રબળ ભાગ વિષય ઉપર અસર કરવાના કામમાં લાગે છે અને નિર્બળ ભાગ તેના ઉપર થએલી અસર દુર કરવાના કામમાં લાગે છે, તેથી માર્જન બે પ્રકારના ગણાય છે વિધાન માર્જન (magnetising pass) અને **વિસર્જન માર્જન** (demagnetising pass) હવે પ્રથમ **વિધાન માર્જન** કરવાની રીત બતાવી તે પછી **વિસર્જન** માર્જન કરવાની રીત બતાવવામાં આવશે. **વિધાન માર્જન** કરવાની રીત એવી છે કે વિધાયકે પોતાના જમણા હાથના હથેળીમાં જાણે મોટો દડો પકડ્યો હોય અને તેથી જેવી વાંકી રહે તેવી હથેળી કરી તે હથેળી વિષય

ની સામી રહે અને આંગળીના ટેરવાં વિધેયના શરીર તરફ રહે તેવી રીતે હાથ રાખવેા. તે વખતે આંગળીએા સાધારણ રીતે ભેગી રહે છે અને તેવીજ રીતે રાખવી સારી છે કારણ કે તેમ રાખવાથી તે આંગળીએામાંથી ઝરતેા પ્રવાહ વિખુટેા ન પડતાં બધેા સાથે સાથે રહી વિધેયના ઉપર અસર કરે છે. કેટલાક વિધાયકેા ઉપર પ્રમાણે ન વર્તતાં પેાતાની હથેળી સીદ્ધિ રાખે છે પરંતુ નવા થનારા વિધાયકે ઉપર પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ. પછી ઉપર પ્રમાણે હથેળી રાખ્યા પછી તે હથેળી વિધેયના માથા આગળ લેઇ જવી પણ તે વિધેયના માથાને અડકવી ન જોઇએ કારણ કે કેટલાક વિધેયેાને તે ઠીક લાગતુ નથી અને તેથી તેમનું મન ડેાલાય છે માટે વિધાયકે પેાતાની ઉપર પ્રમાણે કરેલી હથેળી વિધેયના માથાથી ૩-૪ ઇંચ છેટે રાખવી અને ત્યાંથી પછી ધીમે ધીમે હાથ નીચે લેતા જવેા જોઇએ. કેાઇ વાર તે છાતી સુધી, કેાઇ વાર છાતીથી આગળ વધી હાથના છેડા સુધી અને કેાઈ વાર ઠેઠ પગના છેડા સુધી હાથ લેઈ જવેા. જેમ ઉપર બતાવ્યું તેમ આવી રીતે માર્જન કરતી વખતે પણ વિધાયકે પેાતાનેા હાથ વિધેયને અડકવા દેવેા નહીં તેમ ૩-૪ ઇંચથી દુર જવેા ન જોઇએ. દરેક માર્જન પુરૂં કરતી વખતે વિધાયકે પેાતાના આંગળામાંથી ઝરતું ઝરણ નકામું ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ અને તેટલા માટે વિધેયના શરીરના કેાઇ પણ ભાગ સુધી માર્જન કર્યું કે તરતજ હાથ પાછેા લેતાં પેહેલાં હાથને ગુલાટ ખવરાવી મુઠી વાળી દેવી પછી તે મુઠી વિધેયના મેાં આગળ લેઇ જતાંની સાથે તેના મેાં ઉપર જાણે કંઇ ફેંકતા હેાઇએ તેમ તેને અડકયા શિવાય ફેંકવી—ખંખેરવી પરંતુ તે મુઠી પાછી લાવતી વખતે તે વિધેયના શરીર ઉપર થઇને ન આવે તેની સંભાળ રાખવી કારણકે આ વખતે વિધાયકનું પેાતાનું તત્વ જમીનપર પડી નકામું ન જાય તેમજ વિધેયના શરીરમાંથી નીકળેલું તત્વ પેાતાના શરીરને ન લાગે તે માટે ઉપર પ્રમાણે સંભાળ લેઇ વર્તવાનું છે. ઉપર પ્રમાણે વિધેયના મ્હેાં ઉપર મુંઠીમાંનું તત્વ ફેંકયા—નાંખ્યા પછી બીજું માર્જન શરૂ કરવું. અને તે પ્રમાણે દરેક માર્જન પુરૂ થતી વખતે તેમજ શરૂ કરતી, વખતે દરેક વિધાયકે વર્તવું; આવું માર્જન બહુ સ્ફુરતાથી કરવું જોઇએ, પણ તેમ કરવાની ટેવ પડયા શીવાય સ્ફુરતા આવતી નથી માટે દરેક નવા થનાર વિધાયકે પેાતાના ઘરનાં એકાંત સ્થળમાં કેાઇ પદાર્થ લેઈ તે

ઉપર માર્જન કરતાં શીખવું જોઇએ. મનુષ્યની ઉંચાઇ અને પોહોળાઇ વાળો પદાર્થ હોય તો ઘણું સારૂં. આ રીતના માર્જનને **વિધાન માર્જન** કહે છે. આવી રીતે માર્જન કરતી વખતે વિધાયકે પોતાનો સંકલ્પ બહુજ દઢ રાખવો જોઇએ કે અમુક ને અમુક વાત બનો. નહીંતો એકલા માર્જનથી તમારૂં ધારેલું કૃત્ય થશે નહીં અને તમને તેમ કરતાં કંટાળો આવશે. આ વિદ્યામાં પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે મુખ્ય આધાર **સંકલ્પબળનો** છે.

કેટલાક વિધાયકો હથેળીવતી માર્જન કરતા નથી પણ તેઓ નાની આંકણી જેવી એક લાકડી રાખે છે. અને તે વતી તેઓ માર્જન કરે છે. આવી રીતે માર્જન કરવાથી વિધાયકને એક ફાયદો છે અને તે ફાયદો એ છે કે તેના હાથમાંથી નીકળતો પ્રવાહ તે લાકડીમાં ભેગો થાય છે અને ત્યાંથી વિધેયના ઉપર જાય છે એટલે નવા નવા પ્રયોગો વખતે વિધાયકને પોતાનું તત્વ ઝાઝું ખોવું પડતું નથી કારણકે લાકડીમાં તેનો સંગ્રહ થએલો રહે છે.

વિધાન માર્જન એ ઉંઘ લાવવાની રીતોમાંની એક રીત છે. પણ હાલમાં અમેરીકા આદિ દેશોમાં તેવી રીત થોડાજ વિધાયકો વાપરે છે. ઘણાખરા વિધાયકો વિધેયને **હીપનોટીક બોલની** અંદરની સળી ઉપરની ટોચ ઉપર અગર કોઇ ચળકતી વસ્તુની અણી—ટોચ ઉપર અગર પંચ ધાતુના ગોળ કટકા ઉપર તેની દૃષ્ટિ રખાવી અગર દર્પણમાં અગર હાલમાં અમેરીકામાં “ **રીવોલ્વીંગ મીરર** ” યાને ચક્કર ફરતા દર્પણમાં વિધેયની તેની પોતાની દર્પણમાં દેખાતી આકૃતિ ઉપર જોવરાવી ઉંઘમાં લાવે છે. વળી હમણાં અમેરીકામાં “ **સજસ્ટીવ ફોન** ” નામનું યંત્ર નીકળ્યું છે તેની મદદથી પણ વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવામાં આવે છે.

ઉપરના બધા ઉપાયો તો વિધેયને ઉંઘમાં લાવવાના બતાવવામાં આવ્યા પણ વિધેયને નિંદ્રાવસ્થામાંથી જાગ્રત અવસ્થામાં આણવાના ઉપાય **વિસર્જન માર્જનથી** થાય છે. **વિસર્જન માર્જન** એટલે વિધેયને નિંદ્રાવસ્થામાંથી જાગ્રત અવસ્થામાં આણવો યાને વિધાયકના કાબુમાંથી તેને મુક્ત કરવો. આવા માર્જન **વિધાન માર્જનથી** ઉલટી રીતે કરવાના છે. વિધાન માર્જનમાં હથેળીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તેનાથી ઉલટો એટલે **વિસર્જન માર્જનમાં** હથેળીની પીઠના ભાગનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ એટલે હથેળીની પીઠનો ભાગ વિધેયની તરફ રહેવો જોઇએ.

અને **વિધાન માર્જન** ઉપરથી નીચે કરવામાં આવે છે. તેનાથી ઉલટું એટલે **વિસર્જન માર્જન**માં નીચેથી ઉંચે માર્જન કરવાનું છે. ઘણે ભાગે આવું માર્જન મ્હોં અને માથા ઉપર કરવું અને તે વખતે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે વિધેય જાગી જાઓ. તે જાગૃત અવસ્થામાં આવી જાય એટલે તેવું **વિસર્જન માર્જન** વિધેયના આખા શરીરપર કરવું. કેટલાક વિધાયકો ફક્ત રૂમાલને વિધેયની બંને આંખો ઉપર નીચેથી ઉંચે ફેરવી દે છે અને તે વખતે વિધેયને જાગૃત થવાને હુકમ કરે છે અને તેથી વિધેય જાગૃત થઇ જાય છે. કેટલાક વિધાયકો ફક્ત **સંકલ્પ બળથી** અને કેટલાકો ફક્ત વિધેયને **હુકમ કરીને** કે અમુક વખત થયેથી તેણે જાગૃત થવું તેમ કરી તેને જાગૃત કરે છે. વિધાન માર્જનમાં જેટલી સંભાળ રાખવાની હતી તેટલી વિસર્જન માર્જનમાં રાખવાની નથી પરંતુ ઉલટું માર્જન કરવું એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

વિધેયો કેમ મેળવવા:—આગળ આ પુસ્તકમાં વિધેય વિધાયેક ની લાયકાત બાબત લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ વિધેય લાયક છે કે નહીં તે વાત જ્યાં સુધી વિધેય તમારી પાસે આવ્યો ન હોય ત્યાં સુધી કંઇ માલુમ પડે નહીં; ઘણીક વખતે લોકો વિધેય થવાને ખુશી હોતા નથી અને તેથી તેઓ વિધેય થવાને આગળ પડતાં આંચકો ખાય છે તેવે વખતે તેમજ સારા વિધેયો શોધી કાહાડવા માટે નીચે પ્રમાણે વર્તશો તો તમોને વિધેયો જલદીથી મળી આવશે.

કેટલાક માણસો ભેગા કરી તેમાંથી તમારા કોઈ મીત્ર સાથે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે બાબત વાતચીતમાં ઉતરવું, તે વખતે તમારે જણાવવું કે દુનીયામાં ઘણા લોકો પોતાના ગાત્ર અને સ્નાયુઓને હમેંશા તંગ રાખે છે અને તેઓ તેને શીથીલ કરતા નથી તે કારણથી કોઇ દીવસ તેમને પૂર્ણ આરામ મળતો નથી. જે સખસ જમીન કે ઉંચે આસને બેશી પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરે છે તે સખસ ૧૦ દસ મીનીટના અરસામાં જેટલો આરામ મેળવી શકે છે તેટલોજ આરામ મેળવવાને તંગ સ્થિતિમાં ગાત્ર રાખી મુકનારને અડધાથી એક કલાક લાગે છે. રાત્રે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા ગાત્રો પૂર્ણ શીથીલ સ્થિતીમાં આવે છે તે કારણથી આપણો થાક વીગરે ઉતરી જઈ સવારમાં સ્ફુરતાથી કામ કરી શકીએ છીએ, અને તે ઉપરથી સ્પષ્ટ માલુમ પડે છે કે જે સખસો જાગૃત અવસ્થામાં

પોતાના ગાત્રોને શીથીલ સ્થિતીમાં આણી શકતા હોય તેઓને ઘણો આરામ મળે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી. પણ ઘણા સખસો હમેશાં થાકી ગએલાની બુમો પાડતા માલુમ પડે છે કારણકે તેઓ પોતાના ગાત્ર અને સ્નાયુઓને તેવી સ્થિતીમાં આણતા નથી. આ હકીકત તમારા મીત્રોના મન ઉપર ઠસાવી થોડી વાર વાતચીત કર્યા પછી જણાવવું કે ઘણા લોકો ધારે છે તેના કરતાં આવું કામ (ગાત્રો શીથીલ કરવાનું) વધારે મુસ્કેલ છે. અને તમો કહો છો તે હકીકત ખરી છે તે બતાવવાની ખાતર નીચે બતાવેલો ૧ લો (જમણા હાથની પેહેલી આંગળી ઉપર ડાબો હાથ મુકવાનો) પ્રયોગ અજમાવવાને સમજાવવું. અને તે વખતે શીથીલ કરવું એટલે શું, તે નીચે મુજબ સમજાવવું; તેમને તેમનો જમણો હાથ લાંબો (સીધ્ધી લીટીમાં) કરી તે હાથ ઉપર એક પુસ્તક મુકવા કહેવું, પછી તેમને તેમનો હાથ પુસ્તક તળેથી કાહાડી લેવાને જણાવવું અને તેમ તેઓ કરશે કે તરતજ તે પુસ્તક જમીન ઉપર નીચે પડી જશે એમાં કાંઇ શક નથી. (કારણ કે ચોપડી શીથીલ સ્થિતીમાં હતી) તેજ પ્રમાણે તેમના જમણા હાથની પેહેલી આંગળી ઉપર તે આંગળીને ટેકા રૂપ ગણી) તેમના ડાબા હાથનું પુરૂં વજન મુકવા કહેવું પછી તેમને તેમનો ડાબો હાથ શીથીલ સ્થિતીમાં રાખવાનું જણાવી જમણા હાથની આંગળીનો ટેકો ખસેડી લેવાને કહેવું; હવે જો ડાબો હાથ શીથીલ સ્થિતિમાં તેમણે આણ્યો હશે તો તરતજ પુસ્તકની માફક તે નીચે પડી જવો જોઇએ. પરંતુ જો તેનો હાથ નીચે પડી ન જાય અને હવામાં અદ્ધર રહે તો સમજવું કે તે પોતાના તે હાથના ગાત્રને શીથીલ કરતો નથી અગર આંગળી ઉપર હાથનું પુરૂં વજન આપતો નથી. કેટલેાક વખત તે અભ્યાસ કરશે તો પોતાની મેળે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાનું તેને આવડી જશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

વિધેય થવા લાયક છે કે કેમ યાને વિધેય પરીક્ષા—જે સખસ વિધેય થવા આવે તે સખસ વિધેય થવા લાયક છે કે નહી યાને તેની ઉપર આ વિદ્યાની અસર થઈ શકશે કે નહીં તે જોવું જરૂરતું છે; કારણ કે તેમ કરવા શીવાય જો પ્રયોગની માથાકુટ કરે જાઓ અને ઇચ્છીત પરીણામ કંઈ મેળવી શકો નહીં તેથી તમો તે વાત ઉપર કંટાળી જશો અને તમારો રોકેલો વખત વ્યર્થ જશે એટલુંજ નહીં

પણ પ્રયોગ કરવામાં તમારા તત્વનો જે ક્ષય થાય છે તે તત્વ તમારૂં મિથ્યા જશે. અને પ્રેક્ષકોના મન ઉપર તે વિદ્યા પ્રત્યે ખોટી અસર થશે. માટે વિધેયની પરીક્ષા કરવી જરૂરની છે. પરંતુ જો ફક્ત ચમત્કાર કે ચિકિત્સા જોવા માટે પ્રયોગો કરવાના હોય તેવા પ્રયોગોમાં તેનો તેજ વિધેય હમેંશ હોય તો ઘણું સારૂં. હવે આપણે જે પરીક્ષા કરવાની છે તે નીયમસર થવી જોઇએ એટલે જે નીયમો નીચે બતાવેલા છે તે નીયમ પ્રમાણે દરેક વિધાયકે વર્તવું જોઇએ. નીચે બતાવેલી બીજી રીતનો અજમાયેશ કરતાં પેહેલાં પેહેલી રીત બરાબર સમજી તેનો અજમાયેશ કરવો જોઇએ અને તેજ પ્રમાણે ત્રીજી રીત શરૂ કરતાં પેહેલાં બીજી રીતનો બરાબર અજમાયેશ કરેલો હોવો જોઇએ.

પેહેલી રીતઃ—(અ) ગાત્ર શીથીલ કરી શકવા બાબતની છે (devitalising exercise). જે સખસના સંગમાં તમો આવો તેના ઉપર આ રીત તમારે અજમાવવી જોઇએ પરંતુ જો ઘણા સખસો ભેગા કરવાનું બની આવે તો તે બધાના ઉપર આ રીત અજમાવવી ઘણી સારી છે. ઘણા સખસો પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરી શકતા નથી તેથી તેમાંનાથી કોણ પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરી શકે છે યાને વિધેય થવાને કોણ લાયક છે તે શોધી કાહાડવા માટે આ રીત છે. જ્યારે કોઈ દાક્તરને પોતાના દર્દીનું ગળું અંદરથી તપાસવું હોય છે ત્યારે તેને દર્દી પોતાની જીભના તંતુઓને શીથીલ કરી શકતો નથી, તેથી દાક્તરી ઓજારથી દર્દીની જીભને નીચે નાંખી તપાસવું પડે છે. વળી આપણે જાણીએ છીએ કે બેસવાથી આરામ મળે છે છતાં ઘણાક લોકો પોતાના ગાત્રો શીથીલ કરી શકતા નથી તેથી બેસવા છતાં પણ તેમને જોઇએ તેવો આરામ મળતો નથી અને પોતે થાકી ગયેલા છે એમ તેમને લાગ્યા કરે છે. ગાત્ર શીથીલ કરનાર સખસ ૧૦ મીનીટમાં જેટલો આરામ મેળવી શકે છે તેટલોજ આરામ મેળવવાને, ગાત્ર તંગસ્થિતીમાં રાખનાર શખસને એક કલાક લાગે છે. ગાત્ર શીથીલ કરવાનું કામ કેટલાકને એમને એમ આવડે છે ત્યારે કેટલાકને તે શીખી તે પ્રમાણે કરવાને કેટલોક વખત લાગે છે થોડા વખતમાં વધારે આરામ મળે તે શીખવાનું દરેક જણને અગત્યનું છે. તેટલા માટે આ રીત દરેક શખસે પોતાના ઉપર અજમાવવી જોઇએ. આ રીત જાણવાથી અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તવાથી પોતાને ઘણો ફાયદો થાય છે. ઘણા માણસો કામ કરવાથી થા-

ફી લેાય થઈ ગયાની બુમેા મારે છે તેમજ કેટલાકેા વધારે કામ કરવાથી પેાતાને રેાગ થવાનું જાહેર કરે છે કારણ કે પેાતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાની રીતથી તેઓ તદન અજ્ઞાન હેાય છે તેથી તેઓ આવી બુમેા મારે છે. આકર્ષણ વિદ્યાના પ્રયેાગેા કરવા માટે આ એટલું બધું જરૂરનું નથી.

ક્રીયા કરવાની રીતઃ—જે વિધેયના ઉપર આ રીત અજમાવવાની હેાય તેને તેના જમણા હાથની પેહેલી આંગળીને ફક્ત ટેકા રૂપે ગણી તે આંગળી ઉપર તેના ડાબાં હાથનું પુરેપુરૂં વજન મુકવા તેને સમજાવવું. તેમ કરે એટલે તેને તે પ્રમાણે કર્યું છે કે કેમ તે બાબત તેને પૂછી તમારે તેને સમજાવવું કે જેવેા હું ત્રણ વાર ગણી રહું કે તરતજ તે વિધેયે તેની આંગળી (યાને ડાબા હાથ નીચેનેા ટેકેા) પાછી ખેંચી લેવી. પછી તેને તૈયાર રહેવાનું જણાવી " એક બે ત્રણ એમ બેાલવું અને જેવેા છેલેા શબ્દ તમેા બેાલી રહેા કે તરતજ તેણે તે આંગળી પાછી ખેંચી લેવી. હવે જો વિધેયે તમારા કહ્યા પ્રમાણે કર્યું હશે યાને તેના હાથના ગાત્ર શીથીલ કર્યા હશે તેમ હાથનું પૂરેપૂરૂં વજન આંગળી ઉપર મુક્યું હશે તેા જરૂર આંગળી નીચેથી ખસેડી લેતાંની સાથે તેનેા હાથ નીચે તેના ખેાળામાં જરૂર પડશે તમેા શારી રીતે સમજોછેા તેમ તમેાએ જોયું હશે કે જો તમારા હાથની આંગળી ઉપર કેાઇ ચેાપડી મુકી હેાય યાને તે ચેાપડીનું પૂરેપૂરૂં વજન તે આંગળી ઉપર હેાય અને તમેા પછી તે ચેાપડી નીચેથી તમારી આંગળી ખસેડી લ્યેા તેા તે ચેાપડી તરતજ નીચે જમીન ઉપર પડશે. તેજ નીયમ પ્રમાણે તે માણસે જો તેની ઉપર બતાવેલી આંગળી ઉપર તેના ડાબા હાથનું પૂરેપૂરૂં વજન મુક્યું હશે તેમજ પેાતાના તે (ડાબા) હાથના ગાત્રને ચેાપડીના જેવી શીથીલ સ્થિતીમાં આણ્યા હશે યાને હાથને જડવત્ બનાવ્યેા હશે, તેા જરૂર તેની નીચેનેા ટેકેા દુર થતાં તે ખેાળામાં પડી જશે; પરંતુ જો તે પ્રમાણે ન બને તેા તમારે સમજવું કે વિધેય તમારી સુચના પ્રમાણે વર્ત્યેા નથી. ઘણા મનુષ્યના સમુહમાં આ રીત અજમાવી જોતાં ઘણાના હાથ, ઉપરની સુચના પ્રમાણે બરાબર નહીં વર્તવાથી નીચે પડવાને બદલે હવામાં અધર રહે છે.

જયારે આ પ્રમાણે હાથ હવામાં અધર રહે ત્યારે તેને ફરીથી ઉપર પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવા કહેવું. કદાચ બીજી વખતે યત્ન કરતાં તેનેા

હાથ જો તે ઉપરની સુચના પ્રમાણે બરાબર વર્ત્યો હશે તો જરૂર નીચે ખેાળામાં તે પડશે. પરંતુ હાથ નીચે નાંખી દેવાને માટે તેનાં ઉપર જોર કરવું નહીં તેમજ તેને ધકકો મારવો ન જોઇએ પણ કુદરતી રીતે જેમ ચોપડી નીચે પડી જાય છે તે પ્રમાણે તે હાથ પડી જવેા જોઇએ. હાથના ગાત્રને શીથીલ કરવું એટલે તે હાથ જાણે મડદાલ નિર્જીવ જડવત છે તેવેા કરી નાખવેા. જે સખસેાને પેાતાના ગાત્ર શીથીલ કરતાં આવડતાં ન હેાય તેમણે ધીમી ધીમે ટેવ પાડી શોખવું જોઇએ કારણ કે જરૂર પ્રસંગે ગાત્રને શીથીલ કરવાથી તંદુરસ્તીને લાભ થાય છે.

જે સખસેા ચીડીયા સ્વભાવ વાળા અને જલદીથી ઉશ્કેરાઇ જનારા (nervous) હેાય છે તેઓ પેાતાના મનમાં શાંતી નહીં રાખવાથી પૂર્ણ આસાયેશ મેળવી શકતાં નથી અને તેથી તેઓનું તન તથા મન સારી હાલતમાં રહી શકતું નથી. તેવા લેાકેાએ ખાસ કરીને પેાતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાનું શીખવું જોઇએ.

હીપનેાસ્કેાપ યાને લેાહ ચુંબકની વીંટી કેટલાક વિધેયને પેહેરાવવામાં આવે છે. જો તેને ખજવાળ જેવું થાય અગર ચામડીમાં કંઇ લાગણી યાને વળવળાટ થાય તેા તે લાયક પાત્ર છે, નહીં તેા તે નથી એમ સમજવું. પ્રખ્યાત વિધાયકેા આ રીતની સત્યતા બાબત શક ધરાવે છે.

પાછળ ખેંચવાની રીત.

(अ) જ્યાં સુધી ઉપર બતાવેલી પેહેલી રીતનેા બરાબર ધાર્યા પ્રમાણે ઉપયેાગ કરી શકેા નહીં ત્યાં સુધી બને તેા આ રીત અજમાવસારી નથી. આમાં જે નીયમ બતાવ્યેા છે તે પ્રમાણે નહીં વર્તો તેા તમારી ધારેલી ઉમેદ પાર પડશે નહીં અને " ઉતાવળા સેા બાવરા એ કહેવત પ્રમાણે તમેાને પાછળથી પસ્તાવું પડશે માટે નીયમેા ઉપર બરાબર ધ્યાન રાખી તે પ્રમાણે વર્તવા યત્ન કરવેા જોઇએ; પેહેલી રીતના પ્રયેાગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે " ત્રણ " શબ્દનેા ઉચ્ચાર થતાંની સાથે જે સખસનેા હાથ નીચે ખેાળા ઉપર પડી ગયેા હેાય તે સખસને લાયક વિધેય ગણી તેના ઉપર આ બીજી રીત અજમાવવી જોઇએ અને જેનેા હાથ હવામાં અદ્ધર રહી ગયેા હેાય તે આ રીત માટે નાલાયક છે એમ ગણવું જોઇએ.

આ પ્રમાણે વિધેયને પસંદ કર્યા પછી તેને સીધા ઉભા રાખી તેના બંને પગની એડીઓ ભેગી કરાવી માથું સીધું રાખવા અને તેના બંને હાથ તેની બંને બાજુએ સીધા રાખવા કહેવું, પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેના ગાત્ર શીથીલ કરવાને તેને જણાવવું. આ પ્રમાણે તે વર્ત્યો છે કે નહીં તેની કસોટી ખાતર તેના ખભા ઉપર વિધાયકે પોતાનો હાથ નાંખી બહુજ આસ્તેથી તેને પોતાની તરફ ખેંચવો. અને જો તેમ કરતાં તે તમારી તરફ ખેંચાતો માલુમ પડે તો તમારી સુચના પ્રમાણે બરાબર ચાલ્યો છે એમ સમજવું પણ જો તેથી ઉલટું પરીણામ આવે એટલે તે પાછળ ખેંચાતો માલુમ પડે નહીં તો તે તમારી સુચનાઓ પ્રમાણે વર્ત્યો નથી એમ સમજી તેને ફરીથી સુચનાઓ આપી ઉપર પ્રમાણે વર્તવા કહેવું અને પછી તેને સમજાવવું કે તારે તારા ઉપર જે અસર થતી હોય તે થવા દેવી એટલે જો તેને પાછળ પડી જવાનું વલણ થતું હોય તો તેમ થવા દેવાનું તેને સમજાવવું. પડી જવાની કોઈ પણ જાતની મનમાં ભીતી હોય તે દુર કરવાનું તેને કહેવું.

પછી તેના માથાના પછવાડેના ભાગ ઉપર મગજના છેડે (એટલે ગરદનથી ૩-૪ આંગળ ઉંચે) તમારા જમણા હાથની હથેળી મુકી તે ઉપર વિધેયને તેનું માથું ટેકવવાને કહી તમારો ડાબો હાથ તેના કપાળ ઉપર મુકી, ધીમેથી તમારા જમણા હાથ ઉપર તેનું માથું ખસેડો; પછી વિધેયને " પાછળ પડી જઉં છું " એવો વિચાર કરવાને અગર "પાછળ ખેંચાઇ પડી જાઉં છું—પાછળ ખેંચાઇ પડી જાઉં છું " એમ મનમાં બોલવાને કહો. આશરે ૫૦—૬૦ સેંકન્ડ સુધી તમારા હાથ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખી મુકો. પછી આસ્તેથી પણ ચોક્કસ અને સરળ અવાજમાં નીચે મુજબ બોલો " જ્યારે હું મારો હાથ તમારા ઉપરથી પાછળ લેઉં એટલે તમો ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચાશો. પછી તમારો ડાબો હાથ તેના કાન ઉપરના માથાની બાજુએથી પાછળ ખેંચી લ્યો, પછી તમારો જમણો હાથ એટલો ધીમે ધીમે ખેંચી લેવો કે તેની ગતી ભાગ્યેજ માલુમ પડી શકે, પરંતુ તમારો જમણો હાથ પાછો ખેંચી લેવા માંડો તે વખતે વિધેય સાંભળે તે પ્રમાણે નીચેના શબ્દો કહેતા જવા—" તમો પાછળ ખેંચાઓ છો " " તમો પાછળ ખેંચાઓ છો "- તમો પાછળ પડોછો. વિધેય પાછળ પડવા માટે અને તે નમી જાય એટલે તે પડી જાય તે પેહેલાં તેને પકડી લેવાને સાવચેત રહેવું જોઇએ. ઉપર પ્રમાણે

કર્યા છતાં તે પાછળ પડે નહીં તો ફરીથી તેના ઉપર અજમાયેશ કરવો.

આ રીત અજમાવતાં ઘણાક વિધાયકો પોતાનો જમણો હાથ ઘણોજ જલદીથી પાછો ખેંચી લે છે અને તેથી અસર એકદમ ઓછી થાય છે, માટે તેમ નહીં કરતાં હાથ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચવાને સંભાળ રાખવી જોઇએ અને હાથ જેમ જેમ ધીમે પાછળ ખેંચવામાં આવે તેમ તેમ વિધેય ઉપર વધારે અસર થવાનો સંભવ છે. તમારી બોલવાની ઢબ અને અવાજ ઉપર પણ તમારી ફતેહમંદીનો એક આધારછે માટે ઘાંટો પાડીને નહીં પણ ચોકસ અને સરળ અવાજે વિધાયકે ઉપરના શબ્દો બોલવા જોઇએ.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું કે પેહેલી રીતમાં બરાબર ફાવ્યા શીવાય આ બીજી રીત અજમાવવી સારી નથી, છતાં કેટલાક કેસોમાં પેહેલી રીતથી જે વિધેયોના ઉપર અસર થતી નથી તે વિધેયો ઉપર આ બીજી રીતની અસર થાય છે. બધા કેસોમાં આમ બનતું નથી પણ કેટલાક કેસોમાં અસર થાય છે માટે તેવા વિધેયો ઉપર આ બીજી રીત અજમાવવાથી કંઈ હરકત થતી નથી, માટે વિધાયકને જો અજમાવવી ઠીક લાગે તો તેણે અજમાવી જોવી. પણ દરેક કેસમાં તે પ્રમાણે સમજવું નહી.

આ પ્રયોગ હીપનોટીઝમનો નથી પરંતુ હીપનોટીઝમ માટે વિધેય લાયક છે કે કેમ તે શોધી કાહાડવા માટેનો છે.

(બ) ઉપરની રીત શીવાય વિધેયને પાછળ ખેંચવાની બીજી રીતો છે. તેમાંની એક રીત એવી છે કે વિધેયની બને ત્યાં સુધી ખુશી અને વિશ્વાસ મેળવ્યા પછી તેને તમારી સનમુખ ઉભા રહેવાનું કહી તેની આંખો મીચી દેવાને, બંન્ને પગ ભેગા કરી ઉભા રહેવાને, અને તેના બંને હાથ તેની બંને બાજુએ સુડદાલ શીથીલ સ્થિતીમાં (ઢીલા) લટકતા રાખવાને કહેવું; પછી પોતે પાછળ પડી જતો હોય ત્યારે પોતાને કેમ લાગે તે બાબતનો વિચાર કરવા કહેવું પણ તેજ વખતે તેને જણાવવું જોઇએ કે તેને પાછળ પડી જવાનો યત્ન કરવો નહીં, પરંતુ જો પડી જવાનું વલણ થાય તો તે રોકવા તેણે પ્રયત્ન કરવો નહીં. પડી જવાથી તેને હરકત થશે નહીં તે બાબત તેને સમજાવવી અને તેને કહેવું કે હું અહીં ઉભો છું તે તને નીચે પડી જવા નહીં દઉં

અને નીચે પડી જતાં પેહેલાં તને પકડી લેઈશ કારણ કે તેમ કહેવાથી તેના મનનો ભય દુર થશે.

જ્યારે તમારૂં કહેવું તે બરાબર સમજ્યો છે એવી તમારી ખાત્રી થાય કે તરતજ તમારે તેની પાછળ જઈ તેની પીઠ આગળ ઉભા રહેવું અને પછી તમારા બંને હાથથી તેના કપાળના મધ્ય ભાગથી ધીમે ધીમે ટકોરા મારવા શરૂ કરી બંને બાજુ તરફ તમારા હાથ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચતા જવા આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે ટકોરા મારવાનું કામ કેટલાક વખત સુધી કરવું અને તે પ્રમાણે કરતી વખતે તમારે તે વિધેયને ધીમેથી પણ એક સરખા અવાજમાં નીચે મુજબ કહેતા જવું "હવે તમે પાછળ પડતા હોય તેમ લાગે છે—" "પાછળ ખેંચાતા હો તેમ તમને માલુમ પડે છે—" પાછળ–પાછળ પડો છે. તેજ વખતે કપાળ ઉપરના ટકોરા મારતાં મારતાં માથા ઉપર થઇ પછવાડે લેઈ છેક ગરદન ઉપર પોલો ભાગ છે ત્યાં સુધી મારતા જવું. પછી તે જગ્યાએ જરાક દબાવી તમારી આંગળી ત્યાં આગળથી ધીમે ધીમે પાછી ખેંચી લેવી અને તે ધીમે ધીમે નીચે વલણ કરતી તમારી તરફ ખેંચતા જવી.

આટલું કરશો તેટલામાં ઘણાક કેસોમાં વિધેયોમાં પાછળ પડી જવાનું વલણ થએલું જોશો. કેટલાક એકદમ પડી જતાં, કેટલાક પાછળ નમી પડી જતાં રોકાણ કરતાં અને ફક્ત થોડા કેસોમાં અસર નહીં થએલી માલુમ પડશે.

જો પ્રયોગમાં બરાબર ધાર્યા પ્રમાણે અસર થએલી માલુમ ન પડે તો તે બાબત ફરીથી યત્ન કરવો અને વધારે વાર અજમાયેશ કર્યાથી ઘણાક વિધેયોને તમો જરૂર પાછળ ખેંચી શકશો.

કેટલીક વખતે આ પ્રયોગમાં વિધેય પાછળ ખેંચાતો હોય તે વખતે તેની આંખો મીંચાઈ જઇ તે ઉંઘતો હોય તેમ માલુમ પડે છે તેથી જ્યારે તે આવી સ્થિતીમાં માલુમ પડે ત્યારે તમારે હીંમત રાખી તમારા બંને હાથ ભેગા અધ્ધાળી તાળી પાડવી અને તમો હુકમ કરતા હો તેવી રીતે તેને જાગ્રત થવાને કહેવું. પણ આવા કેસો ઘણા થોડા બને છે.

(क) વીજળીક દડાની (Hypnotic ball જાદુઈ દડો) મદદથી ઉપરનો પ્રયોગ કરવાની રીત.

(૧) વિધેયને સીદ્ધા ટટાર ઉભા રહેવાને કહેવું.
(૨) બંને પગની એડીઓ ભેગી રાખવાને અને બંને હાથ બાજુ પર શિથીલ સ્થિતીમાં લટકતા રાખવાને કહેવું.
(૩) પછી ઉંચે છત (ceiling) તરફ જોવાને કહેવું.
(૪) પછી આંખો બંધ કરવાને કહેવું.
(૫) પછી જમણા હાથમાં વીજળીક દંડો પકડી તેને ગરદનના ઉપલા ભાગ ઉપર માથાની પછવાડે મગજના મુળ આગળ સજ્જડ પકડી રાખવો-મુકવો.

આ રીતે કર્યા પછી આગળ વધી તમારો ડાબો હાથ તેના માથા ઉપર મુકી મજબુતથી તેના માથાને તે દંડા ઉપર નમાવો એવી રીતે કે તેનું માથું તે દંડા ઉપર ટેકો રાખી શકે.

પછી જો તે વિધેય તમારા કહેવા મુજબ વર્તતો નહીં હશે અને પોતાનું સંકલ્પ બળ સામું વાપરતો હશે તો તેની ગરદન અક્કડ રહેશે અને તેનું માથું પાછળ નમાવવું મુશ્કેલ પડશે. અને જો આમ કરતો માલુમ પડે તો તેને તેના ગાત્ર શિથીલ કરવાને અને તેનુ માથું દંડા ઉપર બરાબર અઢેલવાને કહેવું. પછી તે પડી નહિં જાય તે બાબતની સંભાળ રાખીશ એમ કહી તેના મનની ભીતી દુર કરવી.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી તમારા ડાબા હાથથી તેના માથા ઉપર થઈ લમણાની બાજુ પર માર્જન કરવા માંડો. તે માર્જનથી જાણે તમે તેને તમારી તરફ ખેંચતા હો તેવી રીતે તે માર્જન કરવા, પણ મગજના મુળ ઉપર તે દંડાથી હમેંશા દબાણ રાખતા રહેવું. આ પ્રમાણે તમો કરતા હો ત્યારે ચોકસ એક સરખા સરળ અવાજમાં તમારે તેને નીચે મુજબ કહેતા-બોલતા જવું. હવે-જ્યારે-હું-દંડો-ખસેડું-ત્યારે-તમે-ધીમે-ધીમે-પાછળ-પડતા-જશો;-પાછળ-પડવાનો મનમાં-ખ્યાલ-રાખો; પાછળ-પડવાનો-મનમાં-ખ્યાલ-રાખો; પાછળ-પડવાનો-મનમાં-ખ્યાલ-રાખો-હું-દંડો-ખસેડી-લેઉંછું-અને-તમો-પાછળ-પડી-જશો.

જેવા "પડી જશો" એ શબ્દો છેલા બોલો તે વખતે તે દંડો જરાક ધીમેથી મગજના મુળ આગળથી તમારી તરફ ખસેડવો શરૂ કરો અને તેજ વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા ડાબા હાથથી તેના માથા ઉપર થઈ લમણા તરફ જાય તેવી રીતનો એક વધારે માર્જન (pass)

કરો કારણકે તેમ કરવાથી વિધેયને પાછળ ખેંચવામાં તમને મદદ મળશે.

"પડી જશો" એવો છેલ્લો શબ્દ બોલો ત્યાં સુધી તે દડાને તેના માથા સાથે દબાવતા રહો અને તે છેલ્લો શબ્દ બોલાઇ રહે ત્યાં સુધી તે દડાને તે જગ્યાએથી જરાક પણ ખસેડવો નહીં.

શરૂઆતના અભ્યાસીઓ ઘણીક વખતે દડાનું દબાણ ઓછું કરી નાંખે છે અને કેટલાકો છેલા શબ્દો બોલાઈ રહ્યા પેહેલાં અને સુચના આપતા હોય તે દરમીયાનમાં દડાને તેની જગ્યાએથી ખસેડી લેછે તે તેમની મોટી ભુલ છે-તેમ કરવું ન જોઇએ; કેટલાક વિધેયને દડો પાછળ ખસેડતા પેહેલાં જરાક ધીમેથી ધકકો આપવો પડે છે અને તેથી તેનું સમતોલપણું ખસી જાય છે અને મુસ્કેલ વિધેયો પણ ઉપરની સુચનાને શરણ થઇ જાય છે. દરેક કેસમાં આમ કરવાની જરૂર નથી.

જ્યારે તમે વિધેયને પકડો ત્યારે તેને જરા આંચકો લાગે તેટલે સુધી પાછળ પડવા દેવો કારણકે તેમ કરવાથી તે ઉશ્કેરાશે અને તેથી બીજા પ્રયોગોની તેના ઉપર બહુ જલદીથી અસર થશે.

જ્યારે તમે દડો ખસેડી પાછળ ખેંચો તે વખતે જેમ લોહ ચુંબક એક લોઢાના કડકાને પાછળ ખેંચે છે તેવી રીતે ધીમે ધીમે તે દડાને તમારી તરફ ખેંચવો જોઇએ.

દડો પાછળ લેતી વખતે તમારો જમણો પગ આગળ રાખી વિધેય પડવા જાય તેવો તેને પકડી લેવાને તમારે તૈયાર રહેવું જોઇએ. તેમજ દડો પાછળ ખેંચતા હો તે વખતે તમારે " હવે-તમે-પડો છો-તમે-જરૂર-પડી-જશો એમ બોલતા રહેવું જોઇએ.

પેહેલે પ્રયત્ને જો તે પાછળ ખેંચાઈ પડયા જેવો ન થાય તો તરત તમારે તેજ સ્થિતીમાં ઉભા રહી, જલદી ચપળતાથી તે દડાને અસલ જે જગ્યાએ રાખ્યો હતો (મગજના મુળ આગળ) તેની લગભગ એક ઇંચ સુધીમાં લેઈ જવો અને પછી તે દડાને અસલની માફક ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચતા જવું. તેમ છતાં પણ વિધેય તેમ ને તેમ રહે તો ફરી વધારે એકવાર પ્રયત્ન કરો, અને જો તેમ કર્યા છતાં તેના ઉપર અસર થાય નહીં તો આખો પ્રયોગ નવેસરથી કરો અગર બીજી કોઈજ વખત તેના ઉપર કરવાનું કહી તેને રજા આપો.

ત્રીજો શારીરીક પ્રયોગ—વિધેયને આગળ ખેંચવાનો.

(અ) ઉપર બતાવેલી બીજી રીતોથી જે વિધેયના ઉપર જલદીથી અસર થઇ હોય એટલે જે વિધેય જલદીથી પાછળ ખેંચાતો માલુમ પડયો હોય તેને આગળ ખેંચવાના પ્રયોગ માટે પસંદ કરવો. પછી તેને તમારી સનમુખ ટટાર ઉભો રાખી ઉપરની બીજી રીતોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેના હાથ, પગ, માથું વીગેરે રખાવી તેના ગાત્ર શીથીલ કરવાને કહેવું, પછી તે વિધેયના બંન્ને લમણા ઉપર તમારી આંગળીઓનો અડધો ભાગ આશરે ૧૫–૨૦ સેંકન્ડ-પળ સુધી મુકો અને તેને તમારી આંખો સામું સીદ્ધા જોવાનું કહો, અને તે તમારી આંખો સામું જુએ તે વખતે તમે તેની બે આંખોની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર સ્થિર અને દ્દઢ દ્દષ્ટી રાખી એકીટસે જુઓ. ઉપર પ્રમાણે બરાબર વર્ત્યા પછી તે વિધેયને ધીમે પણ ચોકસ અને સ્પષ્ટ અવાજમાં નીચે મુજબ કહેવા માંડો—" હું--મારા-હાથ-આગળ-ખેંચતો-જઉં-તેમ-તેમ-તમો-આગળ ખેંચાતા આવશો. પછી તે વિધેય ઉપરથી તમારા હાથની આંગળીઓ ધીમેધીમે તમારી તરફ ખેંચવા માંડો અને જેવા તમો ખેંચતા જાઓ [ખસેડતા જાઓ] તે વખતે તેને ચોકસ અવાજમાં કહેતા જાઓ કે " તમો આગળ-ખેંચાતા-આવોછો-આગળ-ખેંચાતા-આવોછો એ પ્રમાણે ત્રણચાર વાર કહેવું પછી છેલ્લે તમો-આગળ-પડી જાઓછો એમ કહેવું.

જ્યારે વિધેય આગળ ખેંચાઇ પડી જવા જેવો થાય તે વખતે સંભાળથી તેને પકડી લેવો જોઇએ. કારણકે તે પડી જાય તો તેને ઇજા થાય અને બીજો કોઇ સખસ વિધેય થવાને આગળ આવશે નહીં. પેહેલી અજમાયેશમાં જો તમો નિષ્ફળ જાઓ તો તેથી તમો નાસીપાસ થતા નહીં. પણ ધીરજ અને ખંતથી બીજીવાર તેના ઉપર યત્ન કરો કારણકે ધીરજ અને ખંત શીવાય કામ પાર પાડી શકાતું નથી.

વિધેય સામું સંકલ્પ બળ વાપરતો હોયતો તેને તેમ નહીં કરવાને સમજાવવું.

(બ) બીજો પ્રયોગ ફતેહમંદીથી કરી રહ્યા પછી આ પ્રયોગને માટે વિધેયને તેની આંખો બંધ કરી, પગ ભેગા રાખી તમારી બરાબર સામે ઉભો રાખી તેની આંખો ઉઘાડવાનું કહી તમારી આંખો સામું બરાબર સીધ્ધું જોવાને અગર તેની આંખ આગળ થોડે છેટે એક નાનો ચળકતો

પદાર્થ રાખી તે પદાર્થ ઉપર એકીટસે તેને જોવાને કહેવું. પછી થોડી મીનીટ સુધી તેની આંખો સામું એકીટસે જોઈ રહી ધીમે ધીમે તમો પાછે પગે પાછળ ખસતા જાઓ. અગર જે પદાર્થની સામું તેને જોવાને કહ્યું હોય તે પદાર્થ તમારી તરફ ધીમે ધીમે પાછા ખેંચતા જાઓ, તમો તે પ્રમાણે ખેંચતા જતા હો અને વિષેયનું આગળ પાડવાનું વલણ તમોને માલુમ ન પડે તો ત્યાંથી અટકી ફરીથી શરૂથી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવા માંડો. પરંતુ કોઈપણ વખતે જલદીથી તમારે પોતાને પાછળ હઠવું નહીં અગર પદાર્થ હોયતો તેને જલદીથી પાછળ હઠાવવો નહીં.

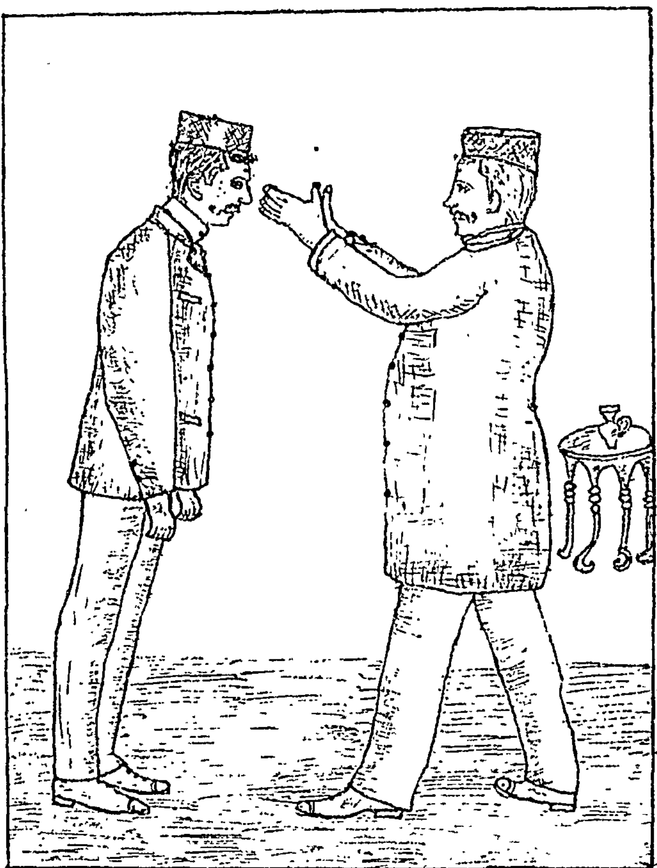
જો સંભાળથી આ પ્રયોગ કરશો તો ઘણાક વિષેયો આગળ ખેંચાઈ પડી જવા જેવાં થઇ જશે. આ પ્રયોગમાં વિષેય ઉંઘી જવાનો સંભવ નથી પણ કદાચ ઉંઘી ગયેલો માલુમ પડે તો બીજા પ્રયોગમાં જગાડવાની જે રીત બતાવી છે તે રીતનો અજમાયેશ કરવાથી તે જાગૃત થશે.

(क) બીજા પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિષેયને સીદ્ધા ટટાર ઉભા રહેવાને તથા તેના બંને પગની એડીઓ ભેગી રાખી બંને હાથ બાજુ ઉપર લટકતા રાખવાને કહો. આમ તે કરી રહે એટલે વીજળીક દડાને તમારા હાથમાં પકડી વિષેયની આંખોના મધ્યબીંદુથી આશરે ૪--૫ ઈંચને છેટે ધરી તે દડાની અંદરની સળીની ટોચ ઉપર ધારીને જોઇ રહેવાનું કહો.

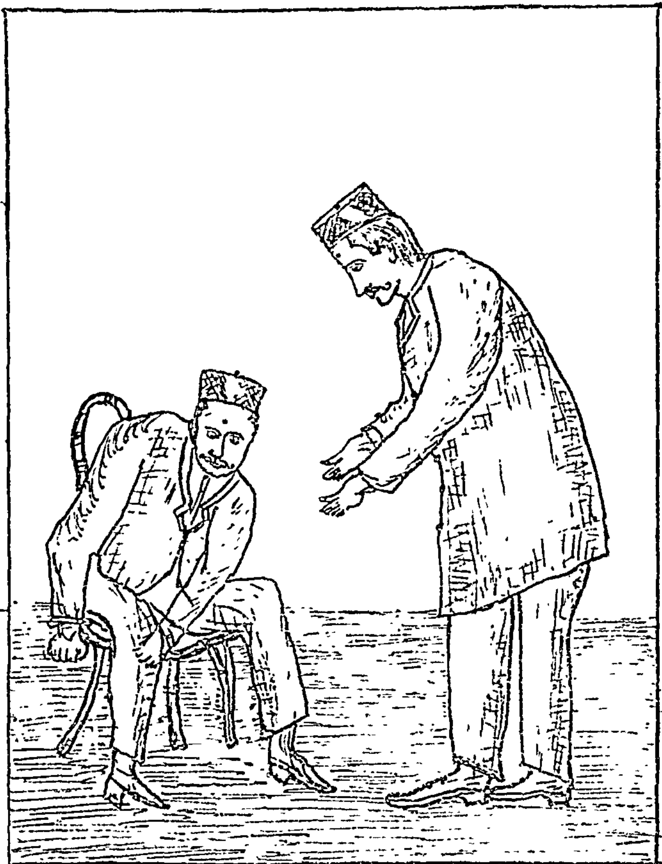
પછી તે દડાને ગોળાકાર ગતીમાં ફેરવવા માંડો (પરંતુ તેમ ગોળ ફેરવવાથી અડધા રૂપીયાના ઘેરાવા કરતાં વધારે કુંડાળું થવું ન જોઇએ તેની સંભાળ રાખવી.)

દડાને ગોળાકાર ગતીમાં ફેરવતા હો તે વખતે વિષેયને નીચેની સુચનાઓ આપવા માંડવી. "જયારે–હું–આ–દડો–મારી–તરફ–ખેંચીશ–ત્યારે–જરૂર–તમો–તે–દડાની–તરફ–ખેંચાશો–પડી–જવાનો–વિચાર–રાખો–આગળ–પડવાનો–વિચાર–રાખો–આગળ–પડી–જવાનો–વિચાર–રાખો–અને–હવે–તમો–જરૂર–પડી–જશો. (**હવે** શબ્દ ભાર દેઇને કહેવો.)

" **પડી જશો** " એવા છેલ્લા શબ્દો તમો બોલી રહો કે તરતજ તે દડાને ફેરવતો બંધ કરી, તમારે જેમ બને તેમ ધીમે ધીમે અને સફાઇથી પાછળ હઠવું. પાછળ હઠતી વખતે તમારૂં મુખ વિષેયના મુખ તરફ રાખવાની બરાબર સંભાળ રાખવી.



આગળ ખેંચવાની રીત. પાનું ૪૩



ખુરશી ઉપર ચોટાડવાની રીત. પાનું ૫૪

અર્થાત તમારે એકલા દડાને પાછળ ખેંચવાનેા નથી પણ તે દડાની સાથે તમારા આખા શરીરને ધીમે ધીમે પાછળ હઠાવવાનું છે, ફક્ત તમારા હાથ અને દડાને જો વિષેય પાછળ હઠતા દેખશે અને તમારા શરીરને પાછળ હઠતું દેખશે નહીં. તેા તે વિષેયના ઉપર થએલી અસર તુટી જવાનેા સંભવ છે માટે ધીમે ધીમે તમારૂં શરીર પણ પાછળ હઠવું જોઈએ.

પ્રયેાગ શરૂ કરતી વખતે તમારેા જમણેા પગ બરાબર આગળ રાખવેા જોઇએ કે જેથી તમારા પગની જગ્યા બદલ્યા શીવાય તમારૂં માથુ ખભા અને કેડ ઉપરના શરીરનેા બધેા ભાગ વિષેય તરફથી ધીમે ધીમે સેહેલાઇથી પાછળ હઠાવી શકાય.

દરેક વખતે કેમ વર્તવું તે બાબતમાં તમારે તમારી બુદ્ધિ વાપરવી જોઇએ. કદાચ વિષેયની સામે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દડાને ધરતાની થેા-ડીજ વારમાં તે વિષેય દડા તરફ ખેંચાવા માંડે તેા તે પ્રમાણે તમારે વ-ર્તવું જોઈએ. ઘણીક વખતે કંઇપણ શબ્દ બેાલ્યા શિવાય આગળ અને પાછળ હઠવાની વિષેય ઉપર અસર થઇ જાય છે.

(ડ) (૧) વિષેયને તેના બંને પગની એડીએા ભેગી રાખી ઉભા રહેવાનું કહેવું.

(૨) ગરદન પાછળ તેના હાથ ભેગા કરવાને કહેવું.

(૩) વિષેયથી આશરે ૩-૪ ફુટ છેટે ઉભા રહી તમારા હાથમાં નેત્રના મજ્જાતંતુ થકવવાનું યંત્ર લેઇ વિષેયની આંખેાથી આશરે એકાદ હાથને છેટે રાખેા.

આટલું કર્યું એટલે આગળ પ્રયેાગ કરવાને તમેા તૈયાર છેા એમ જાણી વિષેયને તે યંત્રની ટેાચ ઉપર ધારીને જોવાનું કહી નીચે મુજબ ધીમેથી અસરકારક રીતે ચેાકસ અવાજમાં કહેા.

હું-આગળ-પાછળ-થઉં-તે વખતે-આની-ટેાચ-ઉપર-એકીટસે-જુએા અને-તમને-આગળ-પડી-જવાનું-વલણ થશે.

પછી વિષેયની તરફ એકદમ જલદી જાએા અને પછી ધીમેથી ની-રૂમસર રીતે તેનાથી પાછળ હઠતા જાએા. પરંતુ તમારા હાથમાંના યંત્રની ટેાચ વિષેયની આંખેાની સીદ્ધી લીટીમાં રાખવાને ચુકવું નહી. (એક પગ આગળ અને એક પગ પાછળ એમ પ્રથમથી ઉભા રહેવું.) પાછળ હઠતા જાએા તે દરેક વખતે વિષેયને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના અવાજમાં 'તમેા પડવાનેા-વિચાર કરેા-અને-તમેા-જરૂર-પડી જશેા." એમ કહેતાં જવું.

તે યંત્રની ટાંચ વિધેયના આંખથી લગભગ ૭ ઇંચ સુધી લેઇ જવી અને પછી ધીમેથી નીયમસર રીતે લગભગ બેએક વાર સુધી પાછળ હઠતા જવું. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી કરે જવું અને મોડે વેહેલે તે વિધેય આગળ ખેંચાઇ પડશે. ઘણાક કેસોમાં તો વિધેય બીજાજ પ્રયત્ને આગળ ખેંચાઇ પડે છે.

પ્રયોગ વખતે વિધેયને બીલકુલ હસવા દેવો ન જોઇએ. છતાં જો તે હસવા માંડે તો તે હસતો બંધ થાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો બંધ રાખવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ચોથી રીત-હાથ ચોંટાડી દેવાની.

(અ) જ્યાં સુધી ઉપરની રીતોમાં તમો બરાબર ફાવ્યા ન હો ત્યાંસુધી આ રીત અજમાવવી ન જોઇએ. જેના ઉપર ત્રીજી રીતમાં બતાવેલો પ્રયોગ બરાબર કરી શક્યા હો તેના ઉપર આ પ્રયોગ કરવો સારો છે. પછી તે વિધેયને તમારી સામે ઉભો રાખી તેને તેના એક હાથના આંગળા બીજા હાથના આંગળામાં ભરાવી બંને હાથ ભેગા બંધ કરવાનું કહો એટલે તેના એક હાથના આંગળા બીજા હાથની હથેળીના પાછલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે બંને હાથના આંગળા ભેગા કરવાનું કહો; તે તેમ કરે એટલે તેને તે સખત રીતે ભેગા દબાવવાને કહો અને તેના બંને ભેગા કરેલા હાથ સીધા લાંબા કરવાને કહો પછી તેના હાથ, કાંડાથી તે કૂણી સુધી અગર આખા હાથ બંને સખત કાષ્ટ જેવા કરી નાંખવા કહેવું, અને તેના હાથ સજ્જડ ચોંટી ગયા છે એમ તેને ધારવા અગર મનમાં નીચેના શબ્દો બોલવા કહેવું " મારા-હાથ-ચોંટી-ગયા છે-મારાથી-છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-મારાથી છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-એમ ત્રણ ચાર વાર મનમાં બોલવા કહેવું. વિધેયે આ વખતે હસવું જોઇએ નહીં તેમ આ નકામું નજીવું છે એમ તેણે મનમાં ખ્યાલ પણ આણવો ન જોઈએ. તે બાબતની વિધેયને પ્રથમથી સુચના આપી દેવી જોઇએ પણ તેણે તો પોતાના હાથ સજ્જડ ચોંટી ગયા છે, ખરેખર ચોંટી ગયા છે એમ મનમાં ધારવું જોઇએ. આટલું થયા પછી વિધાયકે વિધેયના હાથ ઉપર પોતાના હાથ મુકવા

અને તેને પોતાની આંખો સામું સીદ્ધા જોવાને કહેવું. બીજી કોઇ પણ જગ્યાએ નહીં જોતાં પોતાની આંખ સામું સીધ્ધું જોવાની ખાસ સુચના વિધેયને આપી દેવી જોઇએ અને તેમ છતાં જો તે આજુબાજુ જુએ અગર જોવાનો યત્ન કરતો માલુમ પડે તો તેને પોતાની આંખો સામું બરોબર જોવાને વિધાયકે હુકમ કરવો જોઇએ, અને તેજ વખતે વિધાયકે પોતે વિધેયની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકીટસે જોવું અને પોતાની આંખ તે જગ્યા ઉપરથી જરા પણ વાર ખસેડવી નહીં.

આમ કર્યા પછી વિધેયને ચોકસ સરળ અવાજે નીચે મુજબ કહેવું "તમારા-હાથ તમને-સજ્જડ-ચોંટી-જતા-માલુમ-પડશે; સજ્જડ-ચોંટતા જાય છે-વધારે-સજ્જડ-થાય-છે-અને-હવે-તમે-તેને-છુટા-પાડી-શકશો-નહીં. પછી વિધેયના હાથ ઉપરથી તમારા હાથ લેઇ લેવા કે જેથી તેને પોતાના હાથ છુટા થાય છે કે નહીં તે કરી જોવાની તક મળે, પરંતુ જ્યાં સુધી વિધાયકના હાથ વિધેયના હાથ ઉપર હોય ત્યાં સુધી તેણે તેના હાથ વિધેયના હાથ ઉપર ગોળ ફેરવે જવા અને તેમ કરતી વખતે વિધેયના હાથ ધીમે ધીમે દબાવતા જવા, પણ વિધેયને હરકત કે ઇજા થાય તેવી રીતે સખત દબાવવા નહીં કારણ કે તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી બધી અસર જતી રહે છે.

પરંતુ જો વિધાયકને વિધેયના હાથ દબાવવાને બદલે તેના ઉપર માર્જન કરવાનું પસંદ લાગે તો તેણે વિધેયના હાથ ઉપર ખભાથી માંડી તે ઠેઠ આંગળા સુધી માર્જન કરવા પણ તે હાથ છુટા પાડી શકશે નહીં એવી સુચના આપતાં સુધી તેવી રીતે માર્જન કર્યા કરવું જોઇએ.

વિધેયના હાથ ઉપરથી પોતાના હાથ લેઈ લીધા પછી વિધેય પોતાના હાથ છૂટા કરી શકશે નહીં એવી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સુચના આપે જવી કારણ કે તેમ કરવાથી તે વિધેયને તે સુચનાની અસર થાય છે.

સુચના આપતી વખતે વિધાયકે ચોકસ સરળ અવાજે સુચના આપવી જોઇએ; ઉતાવળથી બોલી જવું જોઇએ નહીં. તમારા-હાથ-બહુ-સજ્જડ-ચોંટી-ગયા છે તેવી સુચના પાંચ સાત વખત આપે જવી અને તેવી રીતે બરાબર સુચના આપેથી વિધેયના હાથ સજ્જડ થઈ ગયેલા માલુમ પડશે અને તે તેનાથી છુટા થઈ શકશે નહીં.

(च) વિધેયને સગવડ ભરેલી રીતે ખુરશીમાં બેસાડી તેના બને હાથ સીદ્ધા લાંબા કરવાનું કહી તે બંને હાથના પંજાને એક બીજામાં આંગળીઓ ભેરવી બંધ કરવાનું કહેા. પછી તેને તમારી આંખેા સામું બરાબર સીદ્ધા જોવાને કહેવું. જ્યારે તે તમારી આંખેા સામું ધારીને જોતેા હેાય ત્યારે ધીમે રહીને તેના હાથ જરા નીચે નમાવેા અને તેજ વખતે તેને કહેા કે " તારા હાથ સખત લાકડા જેવા લાગે છે,–તારા ગાત્ર વધારે અને વધારે સખત થતા જાય છે;–તારી કુંણી આગળનેા સાંધેા સખત થઇ ગયેા છે તેથી તારાથી તે વાળી શકાશે નહીં.–તારી આંગળીઓ એક બીજા સાથે સખત ચેાટતી જાય છે; તારા હાથ સખત ને સખત ચેાટતા જાય છે. " આમ બેાલતાં હેા તે વખતે વિધેય તમારી આંખેા સામુ બરેાબર ધારીને જુએ છે કે નહીં તેની બરાબર તપાસ રાખવી જોઇએ. જો તેનું ધ્યાન એક પળવાર પણ બીજી જગ્યાએ જતું માલુમ પડે તેા તરતજ તેને બરાબર તમારી સામું ધારીને જોવાનેા હુકમ કરવેા અને પછી જે શબ્દેા ઉપર બતાવ્યા છે તે પ્રમાણે કહેતા જવું. ઉપરના વાક્યેા છ સાત વાર બેાલવા જોઇએ.

જો તમારા બેાલવાથી વિધેયના ઉપર અસર થઇ હશે તેા તેની આંખેા વિચિત્ર દેખાશે અને તેજ વખતે તેના હાથ સજ્જડ ચેાંટી ગયેલા માલુમ પડશે. જ્યારે આટલી હદ સુધી વિધેય ઉપર અસર થએલી માલુમ પડે એટલે, તમારે તેને કહેવું કે " તારા–હાથ–સજ્જડ–ચેાટી–ગયા–છે–સજ્જડ–થયા–છે–સજ્જડ–થયા–છે–તે–તારાથી–છુટા–પાડી–શકાશે–નહીં.–તે–સજ્જડ–ચેાટી–ગયા–છે–છુટા–પાડવાની–અજમાયેશ–કરેા–તમેા–તે–છુટા–કરી–શકશેા–નહીં.–કરેા–યત્ન–કરેા,–યત્ન–કરેા–તેા–પણ–તમેા–છુટા–કરવામાં–ફાવી–શકશેા–નહીં.

આમ કરવાથી ઘણાક કેસેામાં હાથ છુટા કરવાનું અશક્ય થઈ પડે છે. થેાડા કેસેામાં જેના હાથ થેાડા ચેાંટયા હેાય છે તે થેાડી મેહેનતે છુટા કરી શકે છે. અને બીલકુલ અસર થઈ ન હેાય તેવા ઘણાજ થેાડા કેસેા માલુમ પડે છે. જે વિધેયના હાથ ચેાટી ગયા હેાય તે વિધેયને તેવી સ્થિતીમાં વધારે વાર રાખવેા ન જોઇએ, પણ તમારી ખાત્રી થાય કે મેહેનત કર્યા છતાં તેના હાથ છુટા થઈ શકતા નથી એટલે એક બે તાળી પાડી તેને કહેવું કે "ચલ તૈયાર થા, તારા હાથ છુટી ગયા છે."એમ ક-

હેશે એટલે તેના હાથ વગર મુશ્કેલીએ છુટા પાડી શકાશે.

ઘણે દરજ્જે વિષય તમારા કહ્યા પ્રમાણે વર્તશે પણ કદાચ તમારો કહ્યા મુજબ છુટા કરી શકે નહી તો તેથી તમારે નહીં ગભરાતાં તેને હુકમ ભર્યા શબ્દોમાં કહેવું કે, "ચલો તમારા હાથ છુટા થઇ ગયા છે. છુટા થઇ ગયા છે. ચલો જલદી કરો" અને તેમ કરેથી વગર મુશ્કેલીએ તેના હાથ તે છુટા કરી શકશે.

(क) પ્રથમ બતાવેલા ત્રણે પ્રયોગોમાં ફતેહમંદ થયા પછી આ પ્રયોગ કરવાને તમો તૈયાર થયા છો એવો તમોને તમારામાં વિશ્વાસ આવશે. પછી તેમાંથી ઉચીત વિષયને ચુંટી પસંદ કરો અને તેના ઉપર અજમાયેશ કરવી શરૂ કરો. પછી તેને તેના બંને હાથ લાંબા કરી તેના પંજા ભેગા કરી સખત રીતે બંધ કરવાનું કહો. પછી તેની આંખોથી આશરે ૪-૫ ઈંચને છેટે વીજળીક દડો દૂર રાખી તે દડાની અંદરની સળીની ટોચ ઉપર ધારીને જોવાનું કહો. તેમ થોડીવાર તે જુએ એટલે તેને કહેવું કે તારાથી-તારા-હાથ-છુટા-થઇ-શકશે-નહીં-એમ-ધાર;-તારાથી-તે-ઉઘડશે-નહીં;-તારાથી-તે-ઉઘડશે-નહીં-એ શબ્દો વધારે વાર બોલવા ડાહાપણ ભરેલા છે. દડા તરફ એકી ટસે જો અને જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તારાથી તારા હાથ છુટા થઇ શકશે નહીં, ચલ તૈયાર થા, ૧-૨-૩. તારાથી છુટા થઇ શકશે નહી-યત્નકર-યત્નકર--તારાથી છુટા થઇ શકશે નહીં. ફકત થોડી પળ સુધીજ તેને તેમ યત્ન કરવા દેવો અને પછી તરતજ તે દડાને ખસેડી લેવો અને તેને એકદમ ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે હાથ છુટા કરવાની રીત અજમાવી તેના હાથ છુટા કરવા.

હાથ છુટા કરવાની સામાન્ય રીતઃ—વિષય જ્યારે પોતાના હાથ છુટા કરવાને મથન કરે છતાં તે છુટા થઇ શકે નહીં ત્યારે વિધાયકે અવાજ થાય તેવી રીતે એકદમ જલદીથી તાળી વગાડવી અને તે જ વખતે ચોકસ અવાજમાં તેને કહેવું કે " ચલ-તૈયાર થા-તારા હાથ છુટા થતા જાય છે. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચાર વખત કહેવું અને તે કહેતી વખતે તેના હાથ ભેગા દાબતા જવું અને તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી અસર દુર થઈ તેના હાથ છુટા થઇ શકશે.

આમ કર્યા છતાં પણ જો વિધેયના હાથ જલદીથી છુટા થાય નહીં તો વિધાયકે વિધેયના બંને હાથ પોતાના પંજામાં લેઇ સેહેજ વધારે જોરથી દબાવવા અને કહેવું કે " બસ સબુર કર–છુટા કરવા મથન કરીશ નહીં અને તે પ્રમાણે તે વર્તે એટલે તેને કહેવું કે જ્યારે હું એક બે ત્રણ એમ ત્રણ ગણી રહીશ કે તરતજ તારા હાથ છુટા થઇ જશે. પછી વિધાયકે " એક–બે–ત્રણ " એમ ગણવા અને જેવો " ત્રણ " શબ્દ બોલે કે તરતજ મોટો અવાજ થાય તેવી રીતે પોતાના હાથથી વિધાયકે તાબોટા પાડવો અને તે વખતે વિધેયને કહેવું કે "તારા હાથ જુદા કર, છુટા થઈ ગયા છે–જલદી કર. " આમ કરવાથી હાથ છુટા થઇ જશે,

પાંચમી રીત–શરીરમાં અસર થતી જોવી.

જે સખસ વિધેય થવા આવે તે લાયક છે કે નહીં તેની કસોટી ખાતર તેનો જમણો હાથ જમીન કે ટેબલ ઉપર ચત્તો મુકાવી વિધાયકે તે ઉપર ૫—૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવું. તેવામાં વિધેયના હાથમાં જરી ગરમી કે શીતળતા થવા માંડે અગર તેના હાથમાં કંઇ ઝણઝણી કે ચળ આવતી માલુમ પડે તો તે સખસ વિધેય થવાને યોગ્ય છે એમ ગણવું.

કેટલીક અગત્યની સુચના:—

ઉપરની ચોથી રીત ફતેહમંદી સાથ કર્યા પછી અને ઘણાક વિધેયોના હાથ એકી વખતે સજ્જડ ચોટાડી દેવામાં કુશળ થયા પછી બીજો કાઈ પ્રયોગ કરવો હોય ત્યારે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી પેહેલી રીતનો અજમાયશ વિધેય ઉપર કરવાની જરૂર નથી; પણ બીજી રીતો તેના ઉપર અજમાવવી જોઇએ, પરંતુ જો ઘણાં સખસો ઉપર પ્રયોગો કરવાનો વિચાર હોય તો પેહેલેથી ચોથી રીત સુધી બધી રીતો તેમના ઉપર અજમાવવી સારી છે. પૂરો અનુભવ મેળવ્યા પછી આ બધી રીતો તમો બહુ જલદીથી કરી શકશો. હાથ ચોટાડી દેવા વીગેરેના પ્રયોગો તમોને બહુ સેહેલ લાગશે. પરંતુ આ બધી રીતોનો પૂરેપૂરો અભ્યાસ મેળવ્યા શીવાય બીજો કોઇ નવો પ્રયોગ કરવાને આગળ પગલાં ભરવા ઉચીત નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા શારીરીક પ્રયોગો.

ઉપરના સામાન્ય નીયમો તમો બરાબર સમજ્યા હો એમ ગણી બીજા શારીરીક પ્રયોગો (physical tests) નું જેમ બને તેમ ટુંકામાં વર્ણન કરશું.

લાકડી ઉપરથી કુદી શકાય નહીં-તેનો પ્રયોગ.

એક ઓરડી અગર દીવાનખાનાની વચમાં જમીન ઉપર એક લાકડી, સોટી કે આંકણી મુકી તે ઉપરથી વિષય કુદી શકે નહીં તેવો પ્રયોગ કરવા માટે એક ઉચીત વિષયને પસંદ કરી તેને તેના બંને પગ ભેગા કરી ઉભા રહેવાને કહો અને તેજ વખતે તેને તેના પગના અંગુઠા તે લાકડીને અડકે તેવીરીતે ઉભા રહેવાને સમજાવો. આમ કર્યા પછી તમારા જમણા હાથમાં વીજળીક દંડો પકડી તેની સનમુખ તમારે ઉભા રહેવું. પછી જાણે તમે તેને તે લાકડી ઉપરથી કુદતા અટકાવતા હો તેવી રીતે તમારો જમણો પગ આગળ લંબાવી બરાબર સામા, ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઉભા રહો. પછી તમારા જમણા હાથમાંનો વીજળીક દંડો તે વિષયની આંખથી લગભગ ૮—૧૦ ઇંચને છેટે રાખી તેને નીચે પ્રમાણે કહો. હવે-આ-દંડા-સામુ-ધારીને-જુઓ-અને-તમો-લાકડી-ઉપરથી-કુદી-શકશો-નહીં-એમ-ધારો-તમારા-પગ-સખત-કરો-બરાબર-સામુ-એકીટસે-જુઓ-અને-જ્યારે-હું-ત્રણ-ગણી-રહું-ત્યારે-તમારા-પગ-જમીન-સાથે-ચોટી-ગયેલા-માલુમ-પડશે-લાકડી-ઉપરથી-તમો-કુદી-શકશો-નહીં. તૈયાર-થાઓ-૧-૨-૩-તમો-કુદી-શકશો નહીં.-યત્ન-કરો-તમારાથી-કુદી-શકાશે-નહી.

યત્ન કરો, તમારાથી કુદી શકાશે નહીં એટલા શબ્દો પાંચ છવાર બોલવા સારા છે. થોડીક પળ સુધી યત્ન કર્યા છતાં તેનાથી કુદાય નહીં કે તરતજ તેના મોં આગળ જઇ તાળી પાડી અવાજ કરી "ચલ-તૈયાર-થા-તારા-પગ-ઉખડી ગયા છે" એમ કહેવું અને તેમ કરવાથી તેનાથી કુદી શકાશે.

પગ લાકડા જેવો સખત કરી નાંખવાની રીત.

જે પગ તમો સખત કરવા ચાહતા હો તે પગ ઉપર પોતાનું બધું વજન મુકીને ઉભા રહેવાનું અને તે વખતે તેનો (વિષયનો) એક હાથ

તમારા હાથમાં પકડી રાખી તેને તમારી આંખો સામું બરાબર સીદ્ધા જોવાનું અને તેનો પગ તે વાંકો વાળી નહી શકે એવું તેને મનમાં ધારવાનું કહેા; જે વખતે તમો ઉભા થાવ તે વખતે તેની આંખો તમારી આંખો તરફજ રહે એવી તેને સુચના આપી દેવી જોઇએ; આટલો વખત વિધાયકે ઘુંટણ ઉપર બેસવું જોઇએ. પછી વિધાયકે પોતાના એક હાથવતી વિધેયના પગ ઉપર માર્જન કરવા, પણ તે માર્જન ઘુંટણ ઉપર ૭ સાત ઈંચને છેટેથી શરૂ કરી ઘુંટણના નીચે ૭ સાત ઈંચ સુધી કરવા અને જે વખતે માર્જન કરવાનું શરૂ કરવામાં આવે તે વખતે બરાબર ચોકસ અવાજમાં નીચે મુજબ બોલવા શરૂ કરવું "તમારો-પગ-સખત-થતો-જાય-છે-બહુ-સખત થાય છે-સખત-સખત-થઇ-ગયો છે. અને-હવે-તમો-તે-વાળી-શકશો નહીં-ચાલવા-માંડશો-તો લંગાશો" જેવા છેલ્લા શબ્દો બોલી રહો કે તરતજ ઉભા થઇ જવું પણ તે વખતે તેની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ આગળ તમારી દૃષ્ટી ઠરાવી રાખી તેને એકદમ તમારી તરફ તેને લંગાતો ચલાવવા માટે ખેંચવો અને પછી તે ૧૫-૨૦ ડગલાં ચાલી રહે કે તરતજ હાથ છુટા કરવાની રીતમાં જે પ્રમાણે બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે તમારા બંને હાથથી તાળી પાડી (અવાજ કરી) "બસ-ચલ-તૈયાર-થા-જાગૃત-થા-પગ-છુટો-થઈ-ગયો છે." એમ તેને કહેા એટલે તેનો પગ છુટો થઈ બરાબર ચાલી શકશે.

હાથ સખત કરવાની રીત.

પગ સખત કરવામાં જે રીત બતાવી છે તેના જેવીજ હાથ સખત કરવાની રીત છે. વિધેયને પોતાનો એક હાથ લાંબો કરી મુઠી વાળવાનું કહેા પછી તેને તે હાથ સખત સીદ્ધો રાખવાનું કહેા, તે તે પ્રમાણે કરે પછી તેની મુઠી પકડી હાથની અંદરના (હથેળી જે બાજુએ હોય છે તે બાજુ ઉપર હાથ સખત રાખેલો હોવો જોઇએ) ભાગ ઉપર થોડા માર્જન (પાસ) કરો અને તે કરતી વખતે નીચે મુજબ બોલવું "તમારો-હાથ-સખત-થતો-જાય-છે-વધારે-સખત-થતો-જાય-છે.-ઘણો-સખત-હવે-થઇ- ગયો છે.-અને-તમો-વાળવા જશો-તો-તે-વળશે-નહીં.-અજમાયશ-કરો-અને -જેમ-જેમ-અજમાયસ-કરશો-તેમ-તેમ-તે-વધારે-સખત-થશે. સખત થએલો હાથ થોડી વાર રાખી પછી સખત કરેલા પગ ઉપરથી જેવી રીતે આ વિદ્યાની થએલી અસર દુર કરવામાં આવે છે તેવી રીતે હાથ ઉપરની થએલી અસર દુર કરવી જોઇએ.

પોતાનું નામ બોલતાં બંધ કરી દેવાની રીત.

વિષેયની સનમુખ ઉભા રહી ધીમેથી તેના ગળા ઉપરનો હડડીયો થોડી વખત દાબવો અને તે વખતે તેને કહેવું કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી ત્રણ શબ્દ બોલું તે વખતે તું તારૂં નામ બોલી શકીશ નહીં, એક-બે-ત્રણ. હવે તારૂં નામ બોલી શકાશે નહીં મથન કરીશ તો પણ બોલી શકશો નહીં. થએલી અસર દુર કરવા માટે ઊપરની રીતની અજમાયેશ કરવી.

હાથમાંથી લાકડી છોડાય નહીં.

વિષેયના હાથમાં એક લાકડી આપી તેને તમારી આંખો તરફ એકીટસે જોવાને અને લાકડી સખત પકડવાને કહેવું અને તે લાકડી તેના હાથમાંથી છુટી નહીં શકે એવું તેને મનમાં ધારવાને પણ કહેવું અને જ્યારે તમો તેને ત્રણ ગણી રહી તેને તે છોડી દેવાનું કહેશો તો પણ તે તેનાથી છુટી શકશે નહીં અને લાકડી તેના હાથમાં ચોંટી ગએલી તેને માલુમ પડશે અને જેમ વધારે તે બાબત અજમાયશ કરશે તેમ વધારે ચોંટી ગએલી તેને લાગશે. પછી તેને તમારે તૈયાર થવાનું કહેવું અને પછી એક બે ત્રણ એમ બોલી કહેવું કે હવે-તમારાથી તે નીચે નાંખી શકાશે નહીં અજમાયશ કરો અને જેમ વધારે અજમાયશ કરશો તેમ તે બીલકુલ તમારાથી છુટી શકશે નહી. આમ થોડીવાર થયા પછી ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે તેના હાથ ઉપરથી અસર દુર કરવી.

ખુરશીપર બેશી શકાય નહીં.

પેહેલાં વિષેયને ઉભો રાખી તેની પછવાડે બરાબર ખુરશી ગોઠવો. પછી તેને બરાબર તમારી સામું તમારી આંખો તરફ જોવાને કહેવું અને તમારે તેની બે આંખોની વચ્ચે તેના નાકના મુળ આગળ સીધ્ધું એકીટસે જોવું. તેને તેના પગ સીધા સખત લાકડા જેવા કરવાને અને તેનાથી બેશી શકાશે નહીં એમ તેને મનમાં ધારવાને કહેવું અને જ્યારે તમે ત્રણ ગણી રહો ત્યારે તેને તેના પગ સખત લાકડા જેવા થઈ ગએલા માલુમ પડશે અને તેનાથી બેશી શકાશે નહીં. અને જેમ તે બાબત વધારે અજમાયેશ કરશે તેમ તે વધારે સખત થતા જતા તેને માલુમ પડશે. પછી તેને તૈયાર થવાનું કહી એક-બે-ત્રણ એમ બોલી તેને કહેવું કે હવે તારાથી બેશી શકાશે નહીં. થોડી પળ સુધી તે અજમાયેશ કર્યા છતાં બેશી શકે નહીં એટલે તરતજ તાળી પાડી અવાજ

કરી ચલાવ–જાગૃતથા–તારાથી હવે બેશી શકાશે–અસર દુર થઈ છે વીગેરે કહી તેના ઉપરની અસર દુર કરી નાંખવી.

ખુરશી ઉપરથી ઉભા થઇ શકાય નહીં.

વિધેયને બરાબર તમારી સામુ આંખેા તરફ જોવાનું કહેા તેજ વખતે તમે તેની આંખેાની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર જુએા અને ખુરશી ઉપરથી તેનાથી ઉઠી નહીં શકાય એવું તેને મનમાં ધારવાનું કહેા અને જ્યારે તમે ત્રણ ગણી રહેા ત્યારે તે ખુરશી સાથે સજ્જડ થઇ ગએલેા તેને માલુમ પડશે અને તેનાથી ઉઠી શકાશે નહી અને જેમ વધારે અજમાયશ કરશે તેમ તેમ ઊઠવાનું વધારે મુસ્કેલ લાગશે. પછી તેને તૈયાર થવાનું કહી એક–બે ત્રણ એમ બેાલી "હવે તારાથી ઉઠી શકાશે નહીં–હવે તારાથી ઉભા થઇ શકાશે નહીં એમ કહેવું. થેાડી પળ વાર આમ થયા પછી તેના ઉપરથી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની રીતથી તેના ઉપરની અસર દુર કરવી.

ધ્યાનમાં રાખવા લાયક શુચના.

ઉપરના બધા પ્રયેાગમાં વિધાયકે સીધ્ધા એકીટસે વિધેયની આંખેાની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર જોવું જોઇએ અને તે વખતે વિધેયે વિધાયકની આંખેા તરફ સીધ્ધું એકીટસે જોવું જોઇએ. પ્રયેાગ થતેા હેાય તે વખતે બંને જણાએ પેાતાની નજર એક બીજા તરફ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એકીટસે રાખવી જોઇએ અને એક પળવાર પણ ત્યાંથી ખસેડવી જોઇએ નહીં. ફક્ત જ્યારે થએલી અસર દુર કરવાની હેાય ત્યારેજ પેાતાની નજર ત્યાંથી દુર કરવી જોઇએ. જો ઉપરના પ્રયેાગેા બરાબર સમજવામાં આવ્યા હેાય તેા તેવી જાતના બીજા પ્રયેાગેા ઘણી જલદીથીકરી શકાય છે. જો પ્રયેાગ કરવામાં ફતેહમંદ ન થવાય તેા તેથી વિધાયકે હીંમત હારવી નહીં. તે વખતે નાસીપાસ નહીં થતાં સભ્યતાથી કહેવું કે દરેક સખસ ઉપર પેહેલીજ અજમાયશની વખતે અસર કરવી મુસ્કેલ છે એમ કહેવું અગર તેવીજ જાતનું બીજું કંઇ સવડ પડતું કહેવું. લાંબા વખતના અનુભવથી આ ગુપ્ત વિદ્યાની બીજા ઉપર અસર કરવાનું પેાતાની મેળે આવડી જાય છે. તમે સારી રીતે જાણેાછેાકે અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે તેની પાછળ ધીરજ અને ખંતીલાપણું જાળવી રાખવું જોઇએ તેવીજ રીતે આ વિદ્યાની અસર કરવાની બાબતમાં સમજવું. હ-

મેશાં અજમાયેશ કરતા રહેશો તો તમો ઘણાકના ઉપર આ વિદ્યાની અ-સર જરૂર કરી શકશો.

બીજા શારીરીક પ્રયોગો:—આવી જાતના બીજા ઘણા ગમત કરાવનાર શારીરીક પ્રયોગો છે. પણ અહીં ફક્ત તેમાંના થોડાનુંજ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કારણકે ઉપરની સુચના અને પ્રયોગોથી બીજા તેવા પ્રયોગો કેવી રીતે ઉપજાવી કાહાડવા તે તમો બરાબર રીતે સમજી શ-કયા હશો. બીજા એવા પ્રયોગોમાં એવીજ જાતની સુચનાઓ (sugges-tions) આપવામાં આવે છે. ઉપરના સામાન્ય નીયમો પ્રમાણે નીચેના પ્રયાગો કરી શકાય છે.

નાક ઉપર આંગળી ચોટાડી દેવી—ત્યાંથી ઉપાડાય નહીં.

આંગળીઓ છુટી પાડી શકાય નહીં.

ટેબલ ઉપર કે બીજી કોઈ વસ્તુ ઉપર આંગળી રખાવી હોય ત્યાં ચોંટી જવી—ત્યાંથી ઉપાડી શકાય નહીં.

તાળી વગાડવી બંધ થઇ શકે નહીં.

ચક્કર ચક્કર હાથ ફરતો બંધ થઇ શકે નહીં.

મ્હોં ખુલ્લું રખાયું હોય તે બંધ થઇ શકે નહીં.

માથું હલાવતાં બંધ કરી શકાય નહીં.

આ અને એવી જાતના બીજા પ્રયોગો સામાન્ય નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી થઇ શકે છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવાની ક્રીયા—રીત.

આ વિદ્યાની અસરમાં આવેલા વિધેયો ઘણા જુદા જુદા દેખાવો આપે છે. અને તેવીજ રીતે વિધેય ઉપર અસર કરવાને માટે જુદા જુદા વિધાયકો જુદી જુદી રીતો વાપરે છે. તેમજ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે એકજ રીત—ક્રીયાથી બધા વિધેયો ઉપર અસર થઇ શકતી નથી. તેટલા માટે કેટલીક વખતે એક રીતથી કોઈ વિધેય ઉપર અસર થાય નહીં તો તે રીત પડતી રાખી બીજે દીવસે અગર બીજે વખતે તેના ઉપર અસર કરવાને માટે બીજી રીતનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આમ અસર કરવાની રીતો ઘણી છે. પણ તે બધી જાણવી જરૂર નથી. જે જે વિધાયકને જે જે રીત પોતાના અનુભવ પ્રમાણે રૂચતી લાગે તે

પ્રમાણે તે પોતાની મેળે યોગ્ય લે છે. છતાં નવા અભ્યાસીઓએ(વિધાયકને) વિષેયને ઉંઘમાં નાંખવા માટે કેવી રીતે ક્રીયા કરવી યાને કેવી રીતે તેણે વર્તવું તે જણાવવું જરૂરનું છે. તેથી તેમ કરવા માટે કેટલીક રીતો નીચે બતાવવામાં આવી છે. જે રીતો નીચે બતાવવામાં આવી છે તેમાંની એકાદ રીત અજમાવવી જોવી અને જો તેમાં ન ફાવે તો બીજી અજમાવવી અને બીજીમાં ન ફાવે તો ત્રીજી અજમાવવી અને જુદી જુદી રીતોનો ઉપયોગ કર્યા છતાં વિષેય ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય નહીં તો તે રીતોમાંથી એક બે અગર ત્રણ રીતોનું મીશ્રણ કરી અને જો યોગ્ય લાગે તો બીજી વધારે રીતોનું મીશ્રણ કરી તેનો ઉપયોગ કરવો. પણ જે કરવું તે વિધાયકે બરાબર વિચાર કરીને કરવું.

વિષેયની યોગ્યતાનો નિશ્ચય કરી તેને વિષેયની લાયકાત બાબત પાને ૧૩ માં જણાવી છે તે સુચનાઓ આપી તેને તે બરાબર સમજાવી, અનુકુળ સ્થળ ધ્યાનમાં રાખી તે વિષેયને કંઇપણ અગવડ વગર સુખેથી બેશી શકે તેવી ખુરશી અગર તેવા કોઈ ઉંચા આસને બેસારવો અગર તેને ઉભા રહેવાની કે સુઈ જવાની મરજી હોય તો તેમ કરવું. પણ એવી સ્થિતિમાં રાખવો જોઇએ કે જેથી તેને કંઇ તેમ રહેવાથી બેચેની અગવડ કે હરકત થાય નહીં કારણકે તેમ થવાથી તેનું મન તે અગવડ કે હરકતથી પીડા થતી હોય તેમાં જાય છે. અને વિધાયકને તેના ઉપર પ્રયોગ કરવાનું મુસ્કેલ પડે છે. દાખલા તરીકે કોઈ બીમાર સખસ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો હોય અને તે સખસથી બેશી શકાય તેમ ન હોય તો તેને કોઇ બીજી સગવડ ભરેલી રીતે રાખી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઇએ કારણકે તેની સ્થિતિ બદલવાથી કંઇ રીત બદલવી પડતી નથી. રીતતો એની એજ રહેછે. ફક્ત મુખ્ય ધ્યાન તેના આસન ઉપર આપવાનું છે. અને તેથી તે આસન એવી રીતનું હોવું જોઇએ કે તેથી તેને કોઈ પણ હરકત કે પીડા થાય નહીં પણ નીરાંતે સુખચેનથી તે આસન ઉપર પડી રહી શકે.

ઉપર પ્રમાણેની સુચના ધ્યાનમાં રાખી વિષેયને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુખાસને બેસાડી (સુવાડી કે ઉભા રાખી) તેનાથી થોડેક છેટે બીજી ખુરશી નાંખી તે ઉપર વિધાયકે બેસવું. પછી વિષેયના બંને પગ આપણા બંને પગની વચમાં ઘુંટણો ઘુંટણ અડકે તેવી રીતે રાખી વિ·

ધાયકે વિધેયની સામે બરાબર ટટાર થઇ બેસવુ. અને તેણે તે વખતે પોતાના પગ પણ બરાબર ટટાર રાખવા અને તેના ઉપર અસર થાય તેવી રીતે પોતાની આકૃતિ વિધાયકે કરવી; પછી વિધેયને પોતાની આંખો સામું બરાબર એકીટસે ધારીને જોવાને કહેવું અને તે બીજી કોઇ જગ્યાએ ચિત્ત રાખે નહીં પણ પોતાની (વિધાયકની) આંખો સાસુંજ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખવાને તેને બરાબર સમજુતી આપી દેવી, અને તેવી સમજુતી આપતી વખતે તેને કહી દેવું જોઇએ કે તેના ઉપર જે કંઈ અસર થાય એટલે કે તેને તેની આંખો બળવા માંડી ભારે થઇ મીચાવા જાય કે તેને ઉંઘ આવવા માંડે તો તેને તે પ્રમાણે થવા દેવું. આંખ બંધ થતી અટકાવવાને કે બીજી કોઈ રીતે જાગૃત રહેવાને તેને કોઈપણ જાતનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. તે વખતે વિધાયકે પોતે વિધેયને પોતાના કાબુમાં લેઇ લેવાનો સંકલ્પબળ બહુ દ્દઢ અને મજબુત કરવો જોઈએ અને તેવો સંકલ્પબળ, પ્રયોગ પૂરો કરી, તે વિધેયને જાગૃત કરવાનો વિચાર થાય ત્યાં સુધી જારી રાખવો જોઇએ. એવો સંકલ્પબળ કર્યા પછી વિધાયકે પોતાની આંખો વિધેયની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ ઉપર લગાડી દેવી અને તેવી રીતે વિધેય બરાબર ઉંઘમાં આવી જાય ત્યાં સુધી તે જગ્યાએ તેણે પોતાની દૃષ્ટિ જમાવી રાખવી. ઉપર પ્રમાણે કર્યા પછી બંને પક્ષમાંથી કોઇને પણ પોતાની દૃષ્ટિ ખેંચવાની જરૂર નથી. પછી વિધેયના બંને હાથ વિધાયકે પોતાના બંને હાથમાં લેવા. તે વખતે વિધેયના બંને હાથના અંગુઠા અને પેહેલી આંગળીઓની વચમાં આવી જાય અને વિધાયકના હાથની બીજી આંગળીઓ વિધેયની હથેળીની પીઠ ઉપર આવી જાય તેવી રીતે રાખવી. પછી તે આંગળીઓ વિધેયની હથેળીની પીઠ ઉપર બહુજ ધીમે ધીમે દબાવવી પરંતુ કોઇપણ જગ્યાએ ભાર દેઇ કે જોરથી તેને પીડા થાય કે તેનું ધ્યાન ખેંચાય તેવી રીતે દબાવવી નહીં કારણ કે તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી અને થતી અસરમાં ખલલ પોહોચે છે. પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિધાયકે વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવાનો સંકલ્પ પ્રબળ કરી પોતાની દૃષ્ટિ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખવી. આ પ્રમાણે ૫–૬ મીનીટથી ૧૫–૨૦ મીનીટ સુધી કરવાથી ઘણાક વિધેયો ઉંઘમાં આવી જાય છે. પણ તેમ છતાં કદાચ તેટલા વખતમાં વિધેય ઉપર કંઇ અસર ન થાય તો તે દીવસે તે પ્રયોગ કરવો માંડી વાળવો. બીજે દીવશે તેના ઉપર ઉપર

લખેલી રીત પ્રમાણે ફરીથી કરવું. અને તે છતાં તેના ઉપર અસર ન થાય તો ત્રીજે દીવસે ચોથે દીવસે એમ કરતાં તેના ઉપર અસર થઇ તે ઉંઘમાં આવ્યા વગર રહેશે નહીં. પણ એકી વખતે ૧૫–૨૦ મીનીટ કરતાં વધારે શ્રમ લેવો જરૂરનો નથી. છતાં ઉપર પ્રમાણે જો વિધેયની આંખો ભારે થઇ મીચાવા જેવી થાય કે તે ફફડવા માંડી બંધ થવા જેવી થતી માલુમ પડે તો તે પ્રયોગ કરવો છોડી ન દેતાં ૪–૫ મીનીટ વધારે યત્ન કરવો. અને જ્યારે વિધેયની આંખો તદન મીંચાઇ જાય અને તેનું માથું નીચે નમી જવા જેવું થાય અગર તે બેશુદ્ધ થતો માલુમ પડે તો તે જાગી ન જાય તેવી રીતે બહુજ ધીમેથી વિધાયકે પોતાના હાથ વિધેયના હાથમાંથી છુટા કરી વિધેયના હાથને તેના પગપર મુકી દેઇ પોતાની બધી આંગળીઓ અને અંગુઠાનો ગુચ્છ બનાવી વિધેયની આંખોનાં પોપચાં ઉપર અધર રાખી પોતાની ખુરશી ત્યાંથી દુર કરી નાંખવી જોઇએ પરંતુ આ બધું થોડીજ વારમાં કરી નાખવું જોઇએ. ઉપર પ્રમાણે પોપચાં ઉપર ધરેલો આંગળીઓનો ગુચ્છ તે જગ્યાએ આશરે ૫–૭ મીનીટ સુધી ધરી રાખવો જોઇએ કારણકે આમ કરવાથી વિધેય વધારે ઉંઘમાં પડશે. પછી તેના મ્હોંથી માંડી તેના આખા શરીરની ઉપર ઉપરથી નીચે જાય તેવી રીતે ૫–૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવું આમ કરવાથી વિધેય ભર ઉંઘમાં પડેલો માલુમ પડશે. માણસ ભર નિંદ્રામાં હોય છે તે વખતે તેના શરીરના અવયવો જેમ ગમે તેવી રીતે પડેલા માલુમ પડે છે તેવી રીતે વિધેયનાં અવયવો પડેલાં માલુમ પડે એટલે તરતજ માર્જન કરવું બંધ કરવું અને તેનો એકાદ હાથ ઉંચો કરી જોવો ને ઉંચેથી નીચે પડતો મુકવો અને તે જો સુવેલા માણસના હાથની માફક નિર્જીવ જેવો નીચે પડી જાય અગર ઉંચો કરેલો હાથ જયાં રાખવો હોય ત્યાં અધ્ધર તંગ સ્થિતિમાં જડ વસ્તુની માફક રહે અગર આંખનું પોપચું ઉઘાડી જોતાં મડદાની આંખ જેવી સફેત માલુમ પડેતો તેના ઉપર પૂરે પૂરી અસર થઈ છે એમ સમજવું. (વિધેય વિધાયકની આંખો સામું ધારીને જોતો હોય છે ત્યારે કોઇ કોઈ વિધેયને વિધાયકના મસ્તકની આજુ બાજુ સફેત પ્રકાશવાળો પ્રવાહ જોવામાં આવે છે તેમજ કેટલાકને વિધાયકની આકૃતિ ભયંકર લાગે છે, કેટલાકને વિધાયકનું સ્વરૂપ તદન બદલાએલું માલમ પડે છે.)

ઉપર પ્રમાણે માલુમ પડયા પછી વિધાયકે તે વિધેયથી દુર જવું

નહી, તેમ તે વિધેયને બીજા કોઇ શખસ અડકે નહીં તેની બહુ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સંકલ્પની દ્રઢતા પણ વિધાયકે વિધેયને જાગૃત કરતાં સુધી પોતાના મનમાં જારી રાખવી.

એક ને એકજ વિધેય ઉપર વધારે વાર પ્રયોગો કરવાથી પ્રયોગ બહુ સારો થતો જાયછે અને બીજા નવા નવા પ્રયોગો પણ તેના ઉપર સેહેલાઈથી થઇ શકે છે અને તેની મદદથી અદભૂત વાતો જાણી શકાયછે.

આ પ્રમાણે ઉંઘમાં પડેલા વિધેયની પાસેથી વિધાયકે દુર ખસવું નહીં તેમ તેની પાસે કોઈ આવે નહીં તેની સંભાળ રાખવી. જો વિધેયને વધારે વાર ઉંઘમાં રાખી મુકવો હોય તો થોડી થોડી વારે તેના ઉપર ૫-૭ માર્જન કરતા રહેવું. જો તે ઉંઘમાં હોય તે દરમીયાન વિધાયકના કહ્યા પ્રમાણે ન વર્તતાં પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલવા માટે કે આડાઇ કરે કે પોતે ગભરાતો હોય તેવી નીશાની બતાવે કે પોતાને ઉઠાડવાને કહે તો તેને જગાડી દેવો. વધારે વાર તેવી સ્થિતિમાં તેને રાખી મુકવો નહી. જો છાતીમાં ગભરામણ થવાનું જણાવે તો તે જગ્યાએથી બે ત્રણ માર્જન નીચે તરફ કરવાં અને તે વખતે તેની ગભરામણ દુર થાવો એવો વિધાયકે મનમાં સંકલ્પ કરવો એટલે તેને ગભરામણ દૂર થશે.

(૨) **બીજીરીત.** વિધેયને સુખાસને ખુરશી ઉપર બેસાડી તેની આંખોથી ૫-૬ ઇંચને છે છેટે વીજળીક દડો (અગર તેવો દડો ન હોય તો તમારી આંગળી અગર કોઈ ચળકતો પદાર્થ—દાખલા તરીકે પેનસીલ અગર હોલ્ડરને છેડે સફેત ભુંગળી હોય છે તેવી પેનસીલ અગર હોલ્ડર હશે તો ચાલશે) રાખી તેના તરફ જોવાને કહેવું અને પછી તે પદાર્થને ધીમે ધીમે ઉંચે નીચે ગોળ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો અને તેની તેવી ગતી તરફ વિધેયે પોતાની આંખના ડોળા તે ઉપર રાખવા (ફેરવવા) અને ઉંઘી જવાનો વિચાર કરવો પછી તે પદાર્થની ગતી વધારી તેનો ત્રણ—ચાર ઈંચનો વ્યાસ થાય તેવડો તે પદાર્થ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો. આ પ્રમાણે ૪—૫ મીનીટ સુધી કરવું અને ઘણા મુશ્કેલ વિધેયો માટે વધારે વાર એટલે તેની આંખો બંધ થાય ત્યાં સુધી ચક્કર ચક્કર ફેરવવું. વિધેયને આંખો બંધ થાય એટલે તે પદાર્થ ફેરવવો બંધ કરી તેને બાજુ ઉપર મુકી દેવો. તે પદાર્થ ચક્કર ચક્કર ફેરવતી વખતે વિધાયકે ધીમા સરળ, ચોકસ અવાજમાં નીચે મુજબ કહેવું. "તારા પોપચાં ભારે થાય

છે. તારી આંખો બંધ થાયછે” ઉપરના શબ્દો જરૂર પડે તો વધારેવાર કહેવા. વિષેયની આંખો જો યોગ્ય વખતમાં બંધ ન થાય તો તેને તેની આંખો સખત બંધ કરવાનું કહેવું. પછી વિષેયના માથા ઉપર તમારા હાથની આંગળીઓ મુકો અને તેની આંખોની ઉપર તેના કપાલ ઉપર તમારા અંગુઠા મુકો પરંતુ તે અંગુઠા એવી રીતે મુકો કે તેના છેડા લગભગ અડકતા રહે. પછી તે અંગુઠા કપાળના મધ્ય ભાગથી લમણા તરફ ધીમે ધીમે ખસેડવા આ પ્રમાણે ત્રણેક મીનીટ કરવું. આંગળીઓ જે જગ્યાએ વિષેયના માથા ઉપર રાખી હોય ત્યાંથી ખસેડવી નહીં તેની તેજ જગ્યા ઉપર તે રાખી મુકવી. અંગુઠા ખસેડતી વખતે નીચે મુજબ કહેવું. “ઉંઘ–ઉંઘીજા–ઉંઘીજા–ઉંઘીજા–ઉંઘ–ભરઉંઘમાં જા–ભર ઉંઘમાં જા–ઉંઘીજા–ઉંઘીજા–ઉંઘીજા વીગેરે ઉપરના શબ્દો ધીમા સરળ, ચોક્સ અવાજમાં બોલવા જોઈએ.

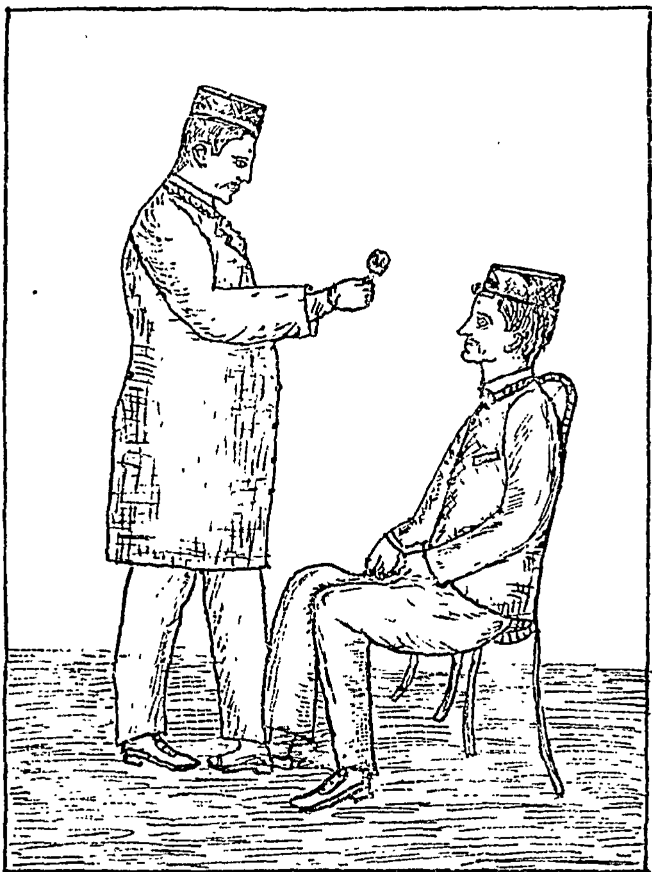
આ પ્રયોગ કરતી વખતે વિધાયકે ઉભા રહેવું સારૂં છે.

(૨) **ત્રીજી રીત.** વિધાયકની ડાબા હાથની આંગળીઓ વિષેયના માથા ઉપર અને અંગુઠો તેના લમણા ઉપર મુકવો. તેના જમણા હાથની આંગળીઓ વિષેયના બીજા લમણા ઉપર અને અંગુઠો વાળની નીચ કપાળના મધ્ય ભાગમાં રાખવો. પછી જમણા હાથનો અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગથી ધીમે ધીમે નાકના મધ્ય ભાગ સુધી અગર જરૂર જણાયતો નાકના છેડા સુધી લેવો. આમ કરતી વખતે ડાબો હાથ અને જમણા હાથની આંગળીઓ જે જગ્યાએ રાખેલી હોય ત્યાંજ રાખી મુકવી. ઉપર પ્રમાણેની ક્રીયા ૪–૫ મીનીટ સુધી કરવી અને તે ક્રીયા કરતી વખતે બીજી રીતમાં જે સુચના “ઉંઘ, ઉંઘીજા વીગેરે બતાવી છે તે આપે જવી.

આ પ્રયોગમાં વિધાયકે ઉભા રહેવું સારૂં છે.

(૩) વ પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિષેયને સુખાસને બેસાડી તેની ભ્રકુટી ઉપર જમણા હાથનો અંગુઠો જરા દબાણ થાય તેવી રીતે રાખી બાકીની આંગળીઓ તેના માથા અને કપાળ ઉપર રાખવી. પછી બંને જણાએ એક બીજાની પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દૃષ્ટિ મેળવવી; આમ કરવાથી જરા ઉંઘ આવ્યા જેવું જણાય એટલે પેહેલી રીત પ્રમાણે માર્જન કરવા.

આ પ્રયોગ વખતે વિધાયકે ઉભા રહેવું સારૂં છે.



ઉંઘાડવાની રીત ૨ ૭ . પાનું ૫૯



ઉંઘ લાવવાની રીત ૮ મી . પાનું ૬૨

(૪) **ચોથી રીત.** વિધાયકે પોતાના ડાબા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મુળ ઉપર મુકી તે હાથની આંગળીઓ વિધેયના મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર રહે તેમ કરો. પછી બીજે હાથે નીચેની તરફ માર્જન કરવા માંડો, (ઉંઘ લાવવા માટે ઉપરથી નીચે માર્જન કરવું પડે છે અને વિધેયને જાગૃત કરવો હોય યાને તેના ઉપર થએલી અસર દુર કરવી હોય ત્યારે નીચેથી ઉપર જાય તેવી રીતે વિસર્જન માર્જન કરવા પડે છે) અને તે માર્જન વિધેયના મસ્તકના પાછલા ભાગથી શરૂ કરી તેના મગજના છેક મુળ સુધી જાય તેમ કરવા. માર્જન ધીમે ધીમે કરવા પણ તે કરતી વખતે જરા જરા દબાણ કરતા જવું અને તેજ વખતે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે ઉંઘવાની વિધેયને સુચનાઓ આપે જવી; આમ ત્રણ ચાર મીનીટ સુધી કરવું અને તેમ કરવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જશે. જો પેહેલી વખતે તે ઉંઘમાં ના આવે તો ફરીથી પ્રયોગ કરવો અને તેમ છતાં પ્રયોગ બરાબર ન થાય તો તે દીવસે વિધેયને છોડી બીજે કોઇ પ્રસંગે અગર દીવસે તેના ઉપર ફરીથી પ્રયોગ કરવો.

(૫) **પાંચમી રીત.** પ્રથમ રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વિધેયને સુખાસન કરાવી પછી વિધાયકે તેના સનમુખ ઉભા રહી તેનો હાથ પોતાના હાથમાં પકડવો પણ એવી રીતે કે વિધેયની (Modian Nerve) મીડીયન નર્વ જે હથેળીના પૃષ્ટ ભાગ ઉપર હોય છે, તે વિધાયકના અંગુઠા તળે સારી રીતે દબાય. આટલું કર્યા પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિધાયક વિધેયે એકમેકની દૃષ્ટિ સામું ધારીને જોવું અને પછી આંખ થાકી મીચાવા જેવી થાય એટલે વિધેયના ઉપર માર્જન કરવા માંડવા અને તેમ કરેથી ઉંઘ આવી જાય છે.

(૬) **છઠ્ઠી રીત**—કેટલાક વિધાયકો વિધેયની પીઠ ઉપર બોચીએથી માંડી કરોડ ઉપર ફકત માર્જન કરે છે અને તેથી વિધેયના ઉપર અસર થતી હોય તેમ માલુમ પડતાં તેની સામા આવી પ્રથમ રીતમાં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે માર્જન કરી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખે છે. જ્યારે વિધેયને ભરનિંદ્રામાં નાંખવો હોય ત્યારે કેટલાક વિધાયકો અંગુઠો બાહાર રહે તેવી રીતે પોતાના હાથની મુઠીવાળી તે મુઠી ચત્તી રાખી અંગુઠાથી જાણે કંઇ રેડવામાં આવતું હોય તેવી રીતે માર્જન કરે છે અને તેથી વિધેય ભરઉંઘમાં આવી જાયછે.

(૭) **સાતમી રીત**—વિધેયની જમણી બાજુએ ઉભા રહી તમારા

ડાભા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મુળ ઉપર અને તમારો (તે હા- થની આંગળીઓ તેના મસ્તકના ટોચ ઉપર રાખો. તમારો જમણો હાથ તમારી બાજુએ લટકતો રહેવા દો. પછી ઉંઘ લાવવા માટેની નીચેની સુચના ધીમા ચોકસ એક સરખા સરળ અવાજમાં બોલવા માંડો. ત- મારો એક સરખો સરળ અવાજ જેમ ઘડીયાળનું લોલક ચાલતાં એક સરખો અવાજ થાય છે તેવી રીતે થવો જોઇએ. "તમારી આખો સ- ખત બંધ થતી જાય છે–તમારાથી તે ઉઘડશે નહીં-તમને બધું અંધારૂં લાગે છે–તમને ઉંઘ આવતી જાય છે– ધાડ નિંદ્રા થતી જાય છે-ઉંઘ આવે છે–ઉંઘ આવે છે–તમો ઉંઘમાં પડયા છો–તમારૂં માથું ભારે લાગે છે–અંગ ભારે થયું છે-તમને એટલી ઉંઘ આવી છે કે જયારે હું ત્રણ ગણી રહું એટલે તમો ભરનિંદ્રામાં આવી જશો-એક-બે-ત્રણ–તમો નિંદ્રામાં છો–ભર નિંદ્રામાં છો–મારા શીવાય બીજા કોઇનો અવાજ સાં- ભળી શકશો નહીં. તમો ભર નિંદ્રામાં છો.

ઉપર પ્રમાણેના શબ્દો વિધાયકે પાંચ મીનીટ સુધી અને જરૂર જણાયતો ૧૫–૨૦ મીનીટ સુધી બોલે જવા કેટલાકો અડધા કલાક સુ- ધી બોલે છે પણ જો તેટલો વખત લીધા છતા વિધેય ઉંઘમાં ન આવે તો તે માટે તે વિધેયને છોડી દેવો. અને બીજે દીવશે તેજ વખતે તેના ઉપર ફરીથી ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ શરૂ કરવો. કેટલાક વિધેયો થોડી મીનીટમાં ઉંઘમાં આવી જાય છે. અને તેમ થયા પછી ઉપરના શબ્દો થોડીવાર બોલી બંધ કરવા અને પછી આગળ બતાવવામાં આ- વશે તેવી રીતે પ્રયોગની ખીલવણી કરવી.

(૮) આઠમી રીત. નખના મુળ આગળ દબાવી ઉંઘ લા- વવાની રીત. વિધેયને સુખાસને બેસાડી અગર સુવાડી તેની બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓના નખના મુળ આગળ તમારા અંગુઠાથી ધીમે ધીમે દાબો. આમ દાબો તે વખતે વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિધેય- ની આંગળીઓની નીચે રાખવી જોઇએ. વિધેયની ઉપર બતાવેલી આં- ગળીઓની પીઠ ઉપરના પેહેલા વેઢા અને નખ એ બેના મધ્ય ભાગ ઉપર દબાણ આવવું જોઈએ. દબાણ એક સરખી રીતે સખત જોઇએ. દબાણ બરાબર કરતા આવડે છે કે નહીં તેને માટે વિધાયકે એક સારા વિધેયને લેઇ તેના ઉપર ઉપરની જગ્યાએ કોઇ વખતે વધારે અને કોઈ વખતે ધીમેથી દબાણ આપવાના જુદા જુદા પ્રયત્નો કરી જોવા જોઇએ

દરેક વખતે વિધેયને તેની આંખો બંધ કરી બેસવાને કહેવુ અને પછી કેવી જાતના દબાણથી તેના ઉપર વધારે અસર થાય છે તે જોવું.

કેટલીક વખતે વિધેયની આંગળીઓના છેડા ઉપર દબાણ કરવાથી જલદી ઉંઘ આવી જાય છે. દબાણ કરતી વખતે ઉંઘ લાવવાને જે સુચનાઓ આપવામાં આવે છે તે આપવી જોઇએ.

(૯) નવમી રીત. મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર ધીમેથી ટકોરા મારી ઉંઘ લાવવાની રીત—વિધેયને સુખાસને પ્રથમ બેસાડવો અગર સુવાડવો. પછી ઘડીયાળના ટકોરાની માફક સમાંતરે ધીમે ધીમે વિધેયના મસ્તકના આગલા ભાગની ટોચ ઉપર વિધાયકે ટકોરા મારવા શરૂ કરવા. તે ટકોરા મારતાં દરમીયાન ઉંઘ આવી જવાની ઉપર બના વેલી સુચના આપે જવી. વિધેય એ.મ કરવાથી ઉંઘમાં આવે પણ તદન બેશુદ્ધ જેવો થાય નહીં તો વિધાયકે પોતાની આગળીઓ વિધેયના મસ્તક ઉપર સજ્જડ મુકવી અને તેને કહેવું કે હવે તું ધાડ નિંદ્રામાં આવી જઇશ. અને તારાં નસકોરાં બોલવા માંડશે. તરતજ વિધાયકે પોતે જાણે ઉંઘતો હોય તેવાં ચિન્હ કરવા અને પોતે ઘોરતો હોય તેવી રીતે નસકોરાં બોલાવવા. નસકોરાંનો અવાજ સાંભળી વિધેય એકદમ ભરનિંદ્રામાં આવી જશે.

(૧૦) દસમી રીત—પ્રથમ વિધેયને સુખાસને બેસાડવો અગર સુવાડવો. પછી તેના માથાની ટોચથી નીચે તરફ માર્જન કરવા શરૂ કરવા. માર્જન કરતી વખતે વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિધેયથી એક અથવા વધારે ઇંચ દુર રાખી તેને થોડી વાંકી વાળેલી હોવી જોઇએ. માર્જન ધીમે ધીમે કરવું જોઇએ, માર્જન ઘુંટણ સુધી કરવું જોઇએ. અને ઘુંટણ આવે એટલે તે ઉપર ધીમેથી અડકવું જોઇએ. અને પાછો ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો જોઇએ. પણ જો વિધાયકને હૃદયની નીચેના ભાગ સુધી માર્જન કરવું ઠીક લગતું હોય તો તેણે ત્યાં સુધી માર્જન કરવા અને ત્યાંથી અટકી પાછા ઉપર પ્રમાણે માથાથી શરૂ કરી હૃદય સુધી માર્જન કરે જવા. માર્જન કરતી વખતે ઉંઘ લાવવાની સુચના જરૂર : જણાય તો આપવી, નહીંતો તેમ કરવાની કંઇ જરૂર નથી. વિધાયકે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે કેટલીક રીતોથી કેટલાક વિધેયો ઉપર વધારે અસર થાય છે અને કેટલીક રીતોથી બીલકુલ તેના ઉપર અસર થતી નથી. એક રીતથી એક વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી

શકાય તે ઉપરથી તે રીત બધા વિધેયોને લાગુ પડશે એમ સમજવું નહીં તેમ તે રીતથી એક કોઇ વિધેયના ઉપર અસર ન થાય તેથી તે રીત બીજાને લાગુ નહીં પડે એમ પણ સમજવું નહીં.

(૧૧ **અગીઆરમી રીત.** બીજી રીતોથી જ્યારે વિધેય ઉંઘમાં આવી શકતો નથી ત્યારે કેટલાક આ રીતનો ઉપયોગ કરે છે. વિધાયકે પોતાના ડાબા હાથની આંગળીઓ વિધેયના મગજના મુળ આગળ ઉપર અને અંદર દબાણ કરે તેવી રીતે તેના માથાના પૃષ્ટ ભાગ ઉપર મુકવી અને જમણા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મુળ ઉપર અને આંગળીઓ તેના ડાબા લમણા ઉપર મુકવી, પછી ધીમે ધીમે ગોળાકારમાં વિધેયનું માથું ચક્કર ચક્કર ફેરવવું. ઘડીયાળના કાંટા જે દીશામાં ફરેછે તે દીશામાં ફેરવવું. અને તે વખતે તેને ઉંઘમાં આવવાની ઉપર બતાવી છે તેવી સુચના આપવી. આ રીતનો બરાબર ઉપયોગ કરવાને માટે વિધાયકે પ્રથમ ટેવ પાડવી જોઇએ.

(૧૨) **બારમી રીત.** આંખો બંધ કરાવ્યા પછી આંખોના પોપચાં ઉપર અગર નાકના મુળ આગળના આંખના ખુણામાં બરાબર રીતે દબાણ કરવાથી કેટલીક વખતે વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૧૩) **તેરમી રીત.** ફકત :સંકલ્પ બળથીજ વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી શકાય છે.

(૧૪) **ચૌદમી રીત.** જ્યારે વિધેયનું ધ્યાન ઉંઘ આવવા ઉપર રહી શકતું નથી ત્યારે નીચેની રીત વાપરવામાં આવેછે.

વિધેયને સુખાસને બેસાડી તેને:કહેવું કે તારે ઉંઘી જવાનું છે. તે બરોબર શિથિલ અવસ્થામાં પોતે રહે એટલે તરત વિધેયને પોતાની તરફ એકીટશે જોવાને કહેવું. તે પ્રમાણે વિધેય તમારી તરફ જોવા માંડે એટલે તમારે ધીમા એક સરખા સરળ અવાજમાં ૧–૨–૩–૪–૫ એમ ૧૦૦ સુધી બોલે જવા. અને એ રીતે તમો બોલતા હો તે વખતે દરેક આંકડો બોલો તે વખતે વિધેયે પોતાની આંખો બંધ કરવાને અને બીજે આંકડો બોલતાં દરમીયાન તેની આંખો ઉઘાડવાને તેને સમજાવવું. જો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે એક સરખા સરળ અવાજમાં તમો ૨૦ આંકડા સુધી પોહોંચશો તેટલામાં ઘણાક કેશોમાં વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે. ઘણાકો ૧૫ ગણતાં સુધીમાં પોતાની આંખો બંધ થએલી ઉઘાડી શકશે નહીં. આવા દાખલામાં ૪૦–૫૦ આંકડા સુધી તમારે ઉપર પ્રમાણે



ઊંઘ લાવવાની રીત ૯ મી. પાનું ૭૩



ઈં.હુળાળ અને ગાંઝવાં ઉત્પન્ન કરવાની રીત પાનું ૭૩

ખોલે જવા જોઇએ. તેમ જેમ આંકડાઓ ગણુતા જશો તેમ વિધેય જાણે પોતાની આંખો વિધાયકના કહ્યા પ્રમાણે ઉઘાડે છે અને બંધ કરે છે એમ સમજી સાધારણ રીતે પોતાના પોપચાં ઉંચા કરતો માલુમ પડશે. આમ કરતાં કરતાં જ્યારે વિધેય પોતાનું માથું બાજુપર નાંખી દે અને તે ઉંઘમાં આવેલો માલુમ પડે એટલે ઉપર જે રીતો બતાવી છે તેમાંની કોઇ અજમાવવી, વિધેય ઉપર માર્જન કરવા અને તે વખતે ભરનિંદ્રામાં આવવાની સુચના આપે જવી.

(૧૫) **પંદરમી રીત.** અન, વસ્ત્ર, યા જળ યા તેવી બીજી કોઇ કોઇ વસ્તુમાં સંકલ્પ બળથી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવાની શક્તિ નાંખી તે વિધેયને આપવું અને તેનો ઉપયોગ કરાવી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવો.

(૧૬) **સોળમી રીત.** વિધાયકે કપાળમાં ચાંલો કરી તે ઉપર વિધેયને ધારીને એક ચિત્તે જોવાનું કહેવું અને વિધેય તે પ્રમાણે વર્તે તો તે ઉંઘમાં આવી જશે; તેમજ પંચધાતુની એક ગોળાકાર આકૃતિ બનાવી તે ઉપર ધ્યાન લગાડવાથી પણ તેવીજ દશા પ્રાપ્ત થાય છે, તેમજ કોઇ વસ્તુની દરેક બાજુએ દર્પણ જડી તે દર્પણને બહુજ ત્વરિત ગતિ આપી તે દર્પણ ઉપર જોવરાવવાથી પણ તેવીજ દશા ઉત્પન્ન થાયછે.

(૧૭) **સત્તરમી રીત.** હાથની હથેળી અને આંગળીઓ વતી એક વિધેયને એક બાજુ તરફ ધીમે ધીમે નીયમસર કેટલાક વખત સુધી માથાથી નીચે પગ સુધી થાબડતા જવું. પગ સુધી એ પ્રમાણે થાબડયા પછી ત્યાંથી મુઠી વાળી દેઇ અર્ધ ચંદ્રાકારે હાથ ફેરવી માથા ઉપર લાવી ત્યાંથી પાછા ઉપર પ્રમાણે શરૂ કરવું. ૧૫–૨૦ મીનીટ સુધી આમ કર્યાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૧૮) **અઢારમી રીત.** વિધાયકે પોતાના ડાબા હાથના અંગુઠા અને પેહેલી અને બીજી આંગળીઓની વચમાં કોઇક ચલકતો પદાર્થ પકડી વિધેયની આંખોથી ૮–૧૦ ઇંચ છેટે રાખી તે પદાર્થ ઉપર વિધેયને તેની દૃષ્ટિ બાંધવાને કહેવું. તે પદાર્થ વિધેયની આંખોથી થોડે ઉંચાણમાં રાખવો જોઇએ કે જેના ઉપર ધારીને જોવાથી આંખો થાકી જઈ ખેંચાવા માંડે. કેટલોક વખત આ પ્રમાણે કરવાથી વિધેયની આંખો સંકોચાવા માંડશે, ડોળા બાજુપર અગર ઉંચા જવા માંડશે અને કેટલાક વખત સુધી આ પ્રમાણે થાય એટલે વિધાયકે પોતાના જમણા હાથની પેહેલી બે આંગળીઓ છુટી રાખી લંબાવી વિધેયની આંખો તરફ લઇ

જવી અને તે આંખોની નજદીક જતાંની સાથે ઘણું કરીને વિધેયની આંખો પોતાની મેળે મીંચાઇ જશે. વિધેય પોતાની આંખો તે ચળકતા પદાર્થ ઉપરથી ખસેડે નહીં તેની કાળજી રાખવી જોઇએ.

(૧૯) **ઓગણીસમી રીત.** પ્રોફેસર હેઇડેનહેર્ઇનની રીતો બહુ સાદી પણ સારી છે. (૧) એક સરખા સરળ અવાજે વિધેયના લમણા અગર નાક ઉપર ધીમે ધીમે ટકોરા મારવા. (૨) ઘડીયાળના લોલકનો જેમ સમાન્તરે એક સરખો અવાજ થાય છે તેવીજ રીતે સમાન્તરે એક સરખો અવાજ વિધેયની પીઠ પાછળ કોઈ વસ્તુ અગર ઘડીઆળ રાખી કરવો અને વિધેયને તે અવાજ ઉપર એક ચિત્ત કરવા કહેવું અને તેમ કરવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૨૦) ચેમ્બર્ડ અને લેણોર્ડના અભીપ્રાય મુજબ ગળાની ચામડી ઉપર ધીમે ધીમે ખજવાળવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જાયછે.

(૨૧) **પ્રોફેસર ડી લોઝેની રીતઃ**—પ્રયોગ કરવાની ઓરડીમાંથી વિરૂદ્ધ મતવાળા અને તમારા કામમાં મનથી કે તનથી હરકત કરે તેવા હોય તેને બાહાર કાહાડો અને બની શકે તો એક માણસ કરતાં વધારે માણસો પ્રયોગની ઓરડીમાં રહેવા દેવા નહીં. તે ઓરડીમાં વધારે ગરમી કે ઠંડી હોવી ન જોઇએ અને પ્રયોગ કરતી વખતે તમને કોઈ હરકત ન કરે તેની બરાબર પેહેલેથી ચોકસાઈ કરો. આટલું કરી રહ્યા પછી વિધેયને તમારા સામે પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સુખાસને બેસાડો પરંતુ વિધેયની બેઠક કરતાં તમારી બેઠક જરા ઉંચી રાખો. પછી વિધેયના બંને ઘુંટણ તમારા બંને ઘુંટણની વચમાં અને તમારા પગ તેના પગની વચમાં રાખો. પછી તેને શિથીલ અવસ્થામાં જવાનું કહો અને ઉંઘ શીવાય બીજી કોઇ બાબતનો વિચાર ન કરે તેવી તેને બરાબર સમજુત આપો. પછી તમારી બે આંગળીઓની વચમાં તેના હાથના અંગુઠા એવી રીતે પકડો કે તમારા અગુઠાનો અંદરનો ભાગ તેના અંદરના ભાગને બરાબર અડકે પછી તમારી દૃષ્ટિ તેની આંખો ઉપર રાખો. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ સુધી રહેવાથી તમારા અને તેના અંગુઠાની વચમાં સરખી ગરમી ઉત્પન્ન થશે આમ થયા પછી તમારા હાથ એકદમ છુટા કરી તમારા હાથનો અંદરનો ભાગ બહાર આવે તેમ કરી માથા કરતાં થોડે ઉંચે લેઇ જાવ પછી તે તેના બંને ખભા ઉપર મુકી એક મીનીટ સુધી ત્યાં રાખો અને પછી ત્યાંથી તે

ધીમે ધીમે જરા જરા અડકતા હોય તેમ તેની આંગળીના છેડા સુધી ખસેડી લાવો. આ પ્રમાણે પાંચ-છ વખત માર્જન કરો. માર્જન કરતી વખતે શરીરથી હાથ કેવી રીતે છેટા લેઈ જવા અને કેમ વર્તવું તે આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે વર્તવું. પછી માથા ઉપર હાથ મુકી ત્યાં એકાદ મીનીટ રાખી ધીમે ધીમે મો આગળથી એક બે ઈંચને છેટે રાખતાં રાખતાં હેઠ પેટ સુધી હાથ લેઇ જવા. પછી ત્યાં બે એક મીનીટ હાથ રાખી પછી તમારા હાથના અંગુઠા તેના પેટ ઉપર રાખો અને આંગળીઓ તેની પાંસળીઓની નીચે રાખો પછી ઉપર પ્રમાણે ઘુંટણ સુધી કરો અને બની શકે તો પગની પાની સુધી કરો. ઉપર પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી કરે જાઓ. પછી બરડાની પીઠ ઉપરથી તે કરોડ સુધી કરો. પેહેલું માર્જન કર્યા પછી માથા ઉપર હાથ મુકવાની જરૂર નથી. અડધા કલાક સુધી આ પ્રયોગ કરવો અને તેમ છતાં કંઈ ધારેલું પરીણામ આવે નહીં તો પછી આ પ્રયોગ તે દીવસ માટે છોડી દેવો અને બીજે કોઇ પ્રસંગે તેજ વખતે આ પ્રયોગ શરૂ કરવો પણ કેટલાકો આ રીત પસંદ કરતા નથી કારણ કે તે લાંબી અને કંટાળા ભરેલી લાગે છે.

કુદરતી અને કૃત્રીમ ઉંઘ. કુદરતી રીતે આવતી ઉંઘ અને પ્રયોગોથી લાવવામાં આવતી ઉંઘમાં, જાગૃતી અવસ્થા કરતાં, મગજમાં લોહી કમી હોય છે. નાડીઓ ધીમી ચાલે છે છાતી ધીમી ધડકે છે અને આંખો ઉંચી અને અંદર પડતી જાય છે તેથી તેવી ઉંઘોમાં ફેર લાગતો નથી પરંતુ પ્રયોગથી લાવેલી::ઉંઘમાં વિષેયને કુદરતી ઉંઘ કરતાં વધારે આરામ મળે છે.

ઉંઘમાં (કુદરતી) પડેલા મનુષ્ય ઉપર પ્રયોગ કરવાની રીત. ઉંઘમાં પડેલા મનુષ્યની પાસે તે જાગી ન ઉઠે તેવી રીતે ધીમેથી તેની પાસે જાઓ અને બહુ ધીમા અવાજે તેને નીચે પ્રમાણે કહો 'ઉંઘી જા, તું ભરનિંદ્રામાં છે-ગભરાઇશ નહીં-તું ભરનિંદ્રામાં જા-ઉંઘીજા-તું ભર નિંદ્રામાં છે. ઉપરની સુચનાઓ (શબ્દો) કેટલીકવાર સુધી તેની નજીક જઇ ધીમેથી બોલ્યા કરવી. જો તે જાગૃત થવાનું કંઇ પણ ચિન્હ માલુમ પડે તો તરત અટકી જાઓ. નહીં તો ત્રણ-ચાર મીનીટ સુધી ઉપર પ્રમાણે સુચના આપે જાઓ. પછી તમારો હાથ તેના માથા ઉપર મુકી તેને કહો કે "મારા અવાજ શીવાય બીજા કોઇનો અવાજ તું સાંભળી શકીશ નહીં-તું ભરઉંઘમાં છે. પછી તેને કંઇ સવાલ પૂછો.

દાખલા તરીકે તેને પુછો કે કેટલા વાગ્યા છે અગર તેને કહો કે તેને ગુલાબની વાસ આવે છે. બહુ મધુરી વાસ આવે છે. અને તમને તે જવાબ આપે ત્યાં સુધી પુછે જાઓ. અને જાગ્યા શીવાય તે જવાબ આપે એટલે તેના ઉપર પ્રયોગની અસર થઈ છે એમ તમારે સમજવું. પછી તમારે જે સુચનાઓ આપવી હોય તે આપે જાઓ. અને તમે તેને છોડીને જાઓ તે વખતે તેને બધું ભુલી જવાનું કહેવું. સવારમાં તે ઉઠે ત્યારે તેને પુછશો તો તે બધું ભુલી ગયેલો માલુમ પડશે.

બીજી રીત એ છે કે તે ઉંઘતા મનુષ્ય પાસે ધીમેથી જઇ તેના મોં આગળ ૩-૪ ઈંચને છેટે તમારી (વાંકી વાળેલી) આંગળીઓ રાખી તેના મોં ઉપર અડકયા શીવાય માર્જન કરવું. અને તે પ્રમાણે તેના માથાથી તે અંતઃકરણ સુધી ધીમે ધીમે માર્જન કરે જવું આવી રીતે કેટલાક વખત સુધી કરવું. પણ તે કરતી વખતે તમારી કોઇ પણ આંગળી તેને અડકે નહીં તેની પૂરેપૂરી સંભાળ રાખવી. આમ પાંચ-છ વાર માર્જન કર્યા પછી તેને ધીમે અવાજે કહેવું કે ઉંઘીજા-ઉંઘીજા-તું ભરનિંદ્રામાં છે. આમ કેટલીકવાર કહ્યા પછી માર્જન કરવાં બંધ કરવા અને તેના માથા ઉપર ધીમેથી હાથ કરવો. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તેને સુચનાઓ આપો અને પછી તેને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રશ્ન પૂછો અને તેના જવાબ લ્યો. બરાબર જવાબ મળે એટલે તેના ઉપર અસર થઈ છે એમ સમજવું. જગાડવા માટે આગળ રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે કરવું.

વિધેયને બીજા સખસના કાબુમાં મુકવાની રીતઃ—કોઇ વિધેય ઉપર પ્રયોગ કરી તેને ઉંઘમાં નાંખ્યા પછી તેને બીજા કોઈ સખસના કાબુમાં મુકવાનો તમારો વિચાર થાય તો તમારે ચોકસ અવાજમાં તે વિધેયને ફકત કહેવું જોઇએ કે તમને અમુક સખસ (તે સખસનું નામ વિધેયને કહેવું જોઇએ) જે કંઇ કહે તે પ્રમાણે તમારે તેનો હુકમ માન્ય કરવો અને તે જે સુચનાઓ આપે તે પ્રમાણે ચાલવું. જો તેને ઉંઘમાં નાંખ્યો ન હોય અને તે જાગૃત અવસ્થામાં હોય તો તે વિધેયને તેની આંખો બંધ કરાવી જે સખસનો તે વિધેય ઉપર કાબુ કરાવવો હોય તેને તે વિધેયના મસ્તક ઉપર હાથ મુકાવી થોડીવાર સુધી ત્યાં રખાવવો અને પછી તે વિધેયને ઉંઘ લાવવાની સુચનાઓ આપવી. પછી તેને તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને તેમ કરવામાંજ તે વિધેય તે બીજા સખસના કાબુમાં આવી ગયેલો માલુમ પડશે

વિધેયને ઉંઘમાં નાંખ્યા પછીની સુચનાઓ-કેવી રીતે-કેવી આપવી જોઇએ:—કોઇ વિધેયને ઉંઘમાં નાંખ્યા પછી તમારે તેની પાસે જે કંઇ કરાવવું હોય તે બાબત તેને ત્રણ વખત ચોકસ રીતે કહેવું જોઇએ કે અમુક વખતે (કેટલા વખત પછી તે તેને જણાવવું જોઇએ) તેને અમુક બાબત કરવીઃ-દાખલા તરીકે " આવતી કાલે સવારે તારે બજારમાં જઇ અમુક પૈસાની અમુક વસ્તુ લાવી મને બતાવવી અને તારે તે પ્રમાણે કરવુંજ જોઇએ " હવે જોકે તે વિધેયને તે પ્રમાણે કરવાને તમોએ કહેલું છે તે તેને યાદ હોતું નથી તો પણ બીજેજ સવારે તમારા કહયા મુજબ બજારમાં જઇ તે વસ્તુ લેઇ આવવાનો તેના મનમાં વિચાર ઉત્પન્ન થશે—તેનું વલણ તેવું થશે અને તે તમોએ કહેલી વસ્તુ લાવી તમોને બતાવશે. પરંતુ તમાએ સુચનાઓ બહુજ ચોકસ રીતે અને ભાર દેઇને તેને આપવી જોઇએ. તે પ્રમાણે સુચનાઓ આપી દીધા પછી તમને જરૂર લાગે ત્યારે તે વિધેયને જાગૃત કરવો ને પછી તે તેને કહેલે વખતે કહેલી વસ્તુ કરશે એમાં કાંઇ શક નથી. પરંતુ તમારે સુચનાઓ આપવામાં બહુજ સાવચેત રહેવું જોઇએ અને જે સુચનાઓ તમો આપો તે શકય હોવી જોઇએ અને તેનાથી બની શકે તેવી સુચનાઓ તેને આપવી જોઇએ. અશકય કામ કરવાને કે તે કામ કરવાથી તેને પોતાની જાતને કે બીજા કોઇને નુકશાન થાય તેવું હોય તો તેવી સુચનાઓ બીલકુલ આપવી નહીં. આનો ગુહ્ય ભેદ તે વિધેય ઉંઘમાં હોય તે વખતે સુચનાઓ આપવામાં છે. તમારી સુચનાઓની તેના મન ઉપર બરાબર અસર થવાને માટે બે ત્રણ વખત તમારે કહેવી જોઇએ તેમજ તે સુચનાઓ આપતી વખતે વિધેય ભરઉંઘમાં છે કે નહી તેની બરાબર સંભાળ રાખવી જોઇએ. તે ભર ઉંઘમાં હોય તે વખતે આપવી જોઇએ કારણ કે જો તે ભરઉંઘમાં ન હોય અને તમો તેને તેવે વખતે સુચનાઓ આપો તો તેથી તેના મન ઉપર કાંઇ બોલવાની સુચનાઓની છાપ પડશે નહીં અને તેથી તમારૂં કહેલું તે કરશે નહીં અને તમારૂં ધારેલું કૃત્ય કરવામાં નિષ્ફળ નીવડો તો તેમાં તમારો પોતાનોજ વાંકછે—ઉપરની સુચનાઓ પ્રમાણે તમો બરાબર ચાલ્યા નથી એમ તમારે સમજવું.

નિંદ્રા-મુર્છા. (sleep—coma) ઉપર પ્રયોગ કરવાની જે રીતો બતાવી છે તેમાંની કોઇ એકાદ રીત પ્રમાણે પ્રયોગ યાને ક્રિયા કરવાથી વિધેયને પ્રથમ તંદ્રા (Drowsiness) આવી પછી તેને નિંદ્રા આવે

છે. જ્યારે વિધેય નિંદ્રામાં પડે છે તે વખતે તેના શરીરની સ્થિતિ સ્વભાવીક રીતે માણુસ ઉંઘમાં પડયેા હેાય તે વખતના જેવી થઇ જાય છે તેથી તેને આવી ઉંઘથી બહુ આરામ મળે છે. જો માંદા માણુસને પ્રયેાગથી આવી રીતે ઉંઘમાં નાંખવામાં આવ્યેા હેાય તેા તેને તેથી ઘણી આશાયેશ માલુમ પડે છે અને તેના અવયવેા તેમની સ્વાભાવીક ગતિમાં આવી જવાના સંભવને લીધે તેના રેાગને નરમ પડવાનેા અને તે માંદા માણુસને તેથી શાંન્તિ ઉપજવાનેા પૂરેા સંભવ છે. તે વખતે પાચન શકિત પણુ તેનું કામ ત્વરાથી કરે છે તેથી આરેાગ્ય વિધેયેા ઉંઘમાંથી જાગૃત થવા પછી ભુખ લાગ્યાનું જણાવે છે. એટલે આવી ઉંઘથી એકંદર રીતે જોતાં ફાયદેા ઘણેા છે એ વાત નિઃસંદેહ છે. જ્યારે વિધેય આવી રીતે નિંદ્રામાં આવી જાય છે ત્યારથી તે વિધાયકના એક યંત્રની માફક બની જાય છે, તે યંત્રને વિધાયક જેમ ગતિ આપે તેવીજ રીતે તેની સ્થિતિ થઇ ગએલી હેાય છે. એટલે તે વિધાયકને વશ થએલેા માલુમ પડે છે તેના પેાતાનામાં મનબળ કે શરીરબળ કંઈ રહેતું નથી પણુ તે સઘળું તેના વિધાયકના હસ્તક રહે છે. નિંદ્રામાં આવ્યા પછી તેના ઉપર થેાડા વધારે માર્જન કર્યાથી મુર્છાની સ્થિતિમાં તે આવે છે. તે વખતે તે તદન મનબળ રહીત બની જાય છે તેનામાં પેાતાનું રક્ષણુ કરવાની શકિત રહેતી નથી. તેથી વિધાયકે તે પરવશ પડી ન જાય તેને માટે પેાતાના દૃઢ સંકલ્પબળથી તેનું રક્ષણુ કરવું જોઇએ. કારણુ કે આવી સ્થિતિ જ્યારથી વિધેયની થવા માંડે છે ત્યારથી વિધાયકની જવાબદારી વધતી જાય છે. અને જેમ જેમ વિધેય આવી સ્થિતિમાં આગળ વધતેા જાય છે તેમ તેમ તેમ વિધાયકની જવાબદારી વધતી જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હવામાં અસંખ્ય સત્વેા આપણી સ્થુળ દેહની બાજુમાં ચક્ષુઓથી દેખી ન શકાય તેવાં સત્વેા ઉડયા કરે છે અને તેઓ નિરાશ્રીત સ્થિતિમાં પડેલા આવા વિધેયેાના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાને ફાંફાં મારે છે અને તેઓને તેમ પ્રવેશ કરતાં અટકાવવાની તેવા વિધેયેામાં શકિત નહીં. હેાવાથી તેઓનું રક્ષણુ કરવાની જોખમદારી વિધાયકને માથે રહ્યા કરેછે કારણકે જો તેનું રક્ષણુ કરવામાં ન આવે અને કેાઇ સત્વ આવા વિધેયના શરીરમાં પ્રવેશ કરી દે તેા તેના મનનેા સ્ક્રુ (ચાંપ) ઢીલેા થઈ તેનેા આખેા ભવ બગડી જવાનેા સંભવ છે માટેજ વિધાયકે તેનુ રક્ષણુ કરવાની જરૂર છે. આટલી બધી હાની જ્યારે વિધેય વિશ્વદૃષ્ટિ

(Clairvoyance) અને પ્રત્યગ દૃષ્ટિ (Individuality) ની સ્થિતિમા આવી પડે છે ત્યારે થવાનેા સંભવ રહે છે. મુર્છાની સ્થિતિમાં પણ તેમ થવાનેા સંભવ છે પણ તે સંભવ બહુ ઓછેા છે છતાં પણ કેટલીક વખત વિધાયકને વિધેય કંઇ સ્થિતિ સુધી પેાહેાચ્યેા છે તે માલુમ પડતું નથી માટે દરેક વખતે વિધેયનું પૂરૂં રક્ષણ થાય તેવી સાવચેતી વિધાયકને રાખવાની જરૂર છે.

વાઢકાપ કરવાના કામેામાં વિધેયને મુર્છા સ્થિતિમાં નાંખ્યાથી સારૂં કામ કરી શકાય છે કારણ કે જ્યારે વિધેય આવી સ્થિતિમાં હેાયછે ત્યારે વાઢકાપથી થતી પીડાની તેને કંઇ પણ અસર થતી નથી. તેમજ વિધાયક તને જાગૃત કરે ત્યાં સુધી તેવા વાઢકાપથી તે જાગૃત થઈ શકતેા નથી. ક્લેારેાફેાર્મ વીગરે હાનીકારક દવાઓ વાઢકાપ કરતાં પેહેલાં હાલના દાક્તરેા વાપરે છે તે ન વાપરતાં જો દર્દીને કેાઇ વિધાયકની પાસે આવી સ્થિતિમાં આણી તેની રૂબરૂમાં વાઢકાપ કરવામાં આવે તેા વિધેય અને દાક્તરને ઉભયને હાની થયા શીવાય વાઢકાપનું કામ સારી રીતે થઇ શકે છે. હાલમાં અમેરીકા વીગરે દેશેામાં વાઢકાપ કરવાના કામમાં આ વિદ્યાનેા સારેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે અને આવી સ્થિતિમાં આણેલા દર્દી ઉપર કઠણમાં કઠણ વાઢકાપના કામેા કરવામાં આવે છે અને તેવા દાખલાઓ સરકારી દફ્તરેામાંથી નીકળી આવે છે. તેમ હાલ અમેરીકા વીગરે સુધરેલા દેશેામાં ઘણા દાક્તરેા આવી રીતે કામ કરે છે. તેવા દવાખાના પણ ઘણા છે. કેટલાક વિધાયકેા વિધેય જ્યારે આવી સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે તેવી સ્થિતિમાં તે આવ્યેા છે કે નહીં તેની પરીક્ષા કરવા ખાતર તે વિધેયના પગમાં, હાથમાં વીગરે અવયવેા ઉપર ટાંકણીઓ ભેાકે છે અગર આંખેામાં પીંછા ફેરવે છે અગર તેવી જાતનું કંઇ કરે છે પણ તે દયાની નજરથી જોતાં તેમ કરવું વ્યાજબી નથી, તેમજ તે વિધેયને જાગૃત અવસ્થામાં આવ્યા પછી પીડાકારક થઇ પડે છે માટે કેાઇ પણ વિધાયકે તેવી રીત અજમાવવી નહીં.

અનુભૂતિ (ઇસ્તગરાક—Sympathy) ચમત્કાર કે ચિકિત્સા દેખાડવા માટે આ સ્થિતિ ઉપયેાગી થઇ પડે છે. વિધેય મુર્છાની સ્થિતિમાં આવ્યા પછી તેના ઉપર વધારે માર્જન કરવાથી આ સ્થિતિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આગળ આપણે જોયું છે કે મુર્છાવસ્થામાં વિધેય તદ્દન જડવત્ યંત્ર જેવેા બની જાય છે અને તેને લીધે તે બળ રહિત થાય છે અને

કેવળ વિધાયકના પ્રાણુ બળને તેને આધિન હોય છે તેથી વિધાયક જેજે ચેષ્ટાઓ કે ચીન્હો કરે તેવીજ ચેષ્ટાઓ અને ચીન્હો વિધેય કરે છે. જો કદાચ તમો તેની બાજુ ઉપર ઉભા રહી તમારો હાથ લાંબો કરી પછી તે તમારી તરફ ખેંચવા માંડો તો તે વિધેય તમારી તરફ ખેંચાવા માંડશે તેમજ તમારૂં કહેવું તે અક્ષરસઃ ખરૂં માને છે અને ખરૂં માનીને તે પ્રમાણે વગર વિચારે વર્તે જાય છે; દાખલા તરીકે પાણીનું ભરેલું એક પવાલું તેના હાથમાં આપી તેને કહીએ કે આ મોળું દુધ પી તો તે પીએ છે અને પૂછતાં મોળા દુધનો સ્વાદ તે જણાવે છે અને પછી પ્યાલામાં બાકી રહેલું પાણી તેને ગળ્યું દુધ કહીને આપીએ તો તેથી ગળ્યા દુધનો સ્વાદ જણાવે છે તેમજ એક લુગડાનો ટુકડો આપી તેને લાડુ કહી ખાવાનું કહીએ તો તે લાડુ તરીકે તેને ખાવા જાય છે અને લાડુનો સ્વાદ તે જણાવે છે; તેમજ ઝાડના પાદડાં આપીએ તો પણ તે આપણા ધાર્યા પ્રમાણે તેનો સ્વાદ બતાવે છે તેમજ વળી જો વિધાયક પોતે પાદડું મોંમા ચાવે અને તેનો સ્વાદ કેવો લાગે છે તે પૂછતાં વિધેય તે સ્વાદ જણાવે છે વીગરે વિધાયકના જણાવ્યા કે સુચવ્યા પ્રમાણે તે માને છે અને કરે છે. પરંતુ કેટલીક વખતે આ સ્થિતિમાં વિધાયકની સાંભળવાની સુંઘવાની, જોવાની વીગરે ઇંદ્રીયો તેમનું બળ ખોહી દે છે અને તેથી પૂછેલા સવાલોના જવાબો મળી શકતા નથી તેથી તેવે વખતે તે તે ઇંદ્રીયો ઉપર બે ત્રણ વિસર્જન માન કરવાથી તે ઇંદ્રીયો ખુલે છે અને પછી તે બરાબર જવાબ વીગરે આપી શકે છે. આ સ્થિતિમાં વિધાયકના બોલ શીવાય બીજા કોઈ અન્ય સખસનો બોલ તે સાંભળી શકતો નથી. ખરી રીતે જો કે મુર્છાવસ્થા પછી અનુવૃત્તિ સ્થિતિ વિધેયને પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ છે છતાં કેટલાક વિધેયો મુર્છાવસ્થામાં આવ્યા શીવાય અનુવૃત્તિ સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જ્યારે વિધેય આ સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે તેને જે કંઈ કહેવામાં આવે છે અગર તે જે કઇ કરે છે તેનું તેને જાગૃત અવસ્થામાં આવ્યા પછી ભાન હોતું નથી પણ જો તેને તે વાત યાદ રાખવાને કહી હોય તો તેને તે જાગૃત અવસ્થામાં બરાબર યાદ રહે છે અને જે કંઈ કરવાનું કહ્યું હોય તે કહેલે વખતે કરે છે પણ તે શા માટે તેમ કરે છે તેની તેને સમજ કે ભાન હોતું નથી. તેમજ તેને અમુક વખતે જાગૃત થવાનું કહ્યુ હોય તો તે તેટલો વખત થાય ત્યારે કંઈ પણ ક્રીયા વગર પોતાની મેળે જાગૃત થાય છે. આ સ્થિતિમાં જ્યારે વિધેય હોય છે ત્યારે

તેને બીડી દારૂ કે બીજી કોઇ વસ્તુનુ વ્યસન કે ટેવ પડેલી હોય છે તે સુચનાઓ આપી રફ્તે રફ્તે છોડાવી શકાય છે, જાગૃત અવસ્થામાં પ. ડેલી કુટેવો કેવી રીતે છોડાવી શકાય તથા તેવા બીજા ચમત્કારો કેમ કરી દેખાડાય તેની થોડી વીધી લખવી અહીં અવસ્યની ધારી તે નીચે લખુંછું. અને તેજ વીધી પ્રમાણે તેવા તેને લગતા બીજા ચમત્કારો કર. વા વિધાયકને અનુકુળ પડે તેવા તેણે પોતાની અક્કલ વાપરી કરી જોવા.

ઇંદ્રજાળ અને ઝાંઝવા ઉત્પન્ન કરવાની રીતઃ—(creating illusions and hallucinations) જ્યારે વિધેય આવી સ્થિતિમાં હોય અને તમારે તેને તેની નજદીક એક સુંદર તળાવ દેખાડવાનો અને તેમાંના માંછલાને તે લોટ આપતો હોય તેવો દેખાવ કરવા વિચાર હોય તો તેની આંખો ઉઘડાવો તે પેહેલાં તેવો દેખાવ છે તેમ તેને કહો.અને તેને તે વખતે કહો કે જ્યારે તારી આંખો ઉઘડશે ત્યારે તે પ્રમાણે તું તળાવ વીગેરે જોઇશ. પછી તમારા ડાબા હાથની આંગળીઓ તેના માથા ઉપર અને અંગુઠો તે વિધેયના નાકના મુળ આગળ રાખી તેને આંખ ઉઘાડવાનું કહો. પછી તરતજ તેની આંખો ઉઘાડવામાં તેને મદદ થાય તે માટે તેનું પોપચું તમારા અંગુઠાથી જરા જરા ઉંચુ ખેંચો, પણ તે છતાં જો તેની આંખો ઉઘડે નહીં તો તેના પોપચા ઉપર અંગુઠો મુકી તેની ચામડી જરા ઉપર ખેચવા માંડો અને તે વખતે તેને તેની આંખો ઉઘાડવાની સુચના ચોકસ અવાજે આપે જાઓ. અને જેવો તે તેની આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તમારા જમણા હાથથી તેના ઉપર માર્જન કરો, તે માર્જન તેના કપાળ ઉપરથી શરૂ થઇ આંખો ઉપર થઇ એક હાથને છેટે લેઇ જવો અને તેને આંગળી કરી કહેવું કે જો પેલું સુંદર તળાવ છે—જો—જો—બરાબર ધારીને જો—કેવું સુંદર તળાવ છે. કેટલીક વખત તેને બરાબર તળાવ દેખાડવાને માટે ત્રણ ચાર વખત આવી રીતે મા. ર્જન કરવાની અને તે વખતે તેવી સુચના આપવાની જરૂર પડે છે. પેહેલી વખતે આંમ કહ્યા છતાં તે જોઇ શકે નહીં તો તેથી નીરાશ થ- વું નહીં પણ તેની નજીકજ તે તળાવ છે એમ કહયા કરવું અને તેમ કરેથી તેને જરૂર તળાવ દેખાશે. અને તે તળાવ દેખવાનું કહે એટલે તરતજ તેને આટાની ગોળીઓ બનાવેલી આપવી અને તે માછલાંને ખ- રી રીતે ગોળીઓ નાંખતો હોય તેવી રીતે નાંખતો જશે અને ખુશ થતો જશે. અને તેવીજ રીતે જ્યાં એક પણ ગુલાબ ન હોય ત્યાં ગુ.

લાબની વાડી દેખાડી શકશો તેમજ તે વકતા છે અગર સંગીત શાસ્ત્રમાં પ્રવિણ છે તેમ તેને મનાવી શકશો.

બીડી પીવાની ટેવ છોડવવાને માટે તે વખતે તે છોડી દેવાની સુચનાઓ આપી, તે ખરાબ છે, અહીત કર્તા છે વીગરે કહેવું અને વખતે બીડી સળગતી દેખાડવી અને તેના ઉપર તેને તીરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય તેવા શબ્દો કહેવા–તેમ તે પીવાથી હવે તેને ઉલટી થશે એમ જણાવવું તેથી તેની તે ટેવ છુટશે–તેજ પ્રમાણે દારૂની ટેવ છોડવવા બાબતમાં પણ કરવું.

જડવત્ અવસ્થા (Catelepsy) વિધેયને તમારી સનમુખ તેના બંને પગની પાનીઓ ભેગી કરી ઉભા રહેવાને પ્રથમ ફરમાવવું. પછી તેને તેની આંખો બંધ કરી જેમ બને તેમ તેના શરીરને સખત લાકડા જેવું કરવા કહેવું. તે આમ કરી રહે એટલે તેને તેની ગરદન અને માથું જે જગ્યાએ ભેગું થાય છે તે ભાગને તમારા ડાબા હાથથી પકડી તમારા જમણા હાથનો અંગુઠો તેની જમણી બાજુના લમણા ઉપર અને આંગળીઓ કપાળ ઉપર દાબો પણ તેને ઇજા કે દુઃખ થાય તેવી સખત રીતે દાબવું નહીં; પછી ચોકસ સરળ અવાજમાં તેને નીચે મુજબ સુચના આપો. " ઉંઘ–ઉંધીજા–ભર નિંદ્રામાં જા–ગાઢ નિંદ્રા થતી જાય છે.–તું પડી જઇશ નહીં–બ્હી મા–તારૂં શરીર લાકડા જેવું સખત થશે–જડવત્ જેવું બનશે–તું ભરનિંદ્રામાં આવતો જાય છે. ૮–૧૦ વાર આ પ્રમાણે બોલવું કારણકે સુચનાઓ જેમ વધારે વાર બોલાતી જાય છે તેમ તેમ તેની અસર ઉંડી થતી જાય છે. જ્યારે આ સુચનાઓ આપતા હો તે વખતે તે વિધેય પડી ન જાય માટે કોઈ સખ્સને તેને પકડી રાખવાને કહેવું જોઈએ. પછી ૭-૮ માર્જન તેના આખા અંગ ઉપર જલદીથી કરવા પછી સમાન કદની બે ખુરશીઓ લેઇ તેના છેડા ઉપર જો બની શકે તો ઓશીકાં મુકવા કે તેથી વિધેયને તે ઉપર સુવાડતાં ખુરશીના છેડા લાગે નહી. પછી કોઇને બોલાવી તેની મદદ લેઇ તે વિધેયના માથાને એક ખુરશીના છેડા ઉપર અને પગની એડીઓને બીજી ખુરશીના છેડા ઉપર મુકવા. તેમ કરતાં ખુરશીઓ ખશી કે આઘી પાછી ન થાય તેની બરાબર સંભાળ રાખવી તેના શરીરના ટેકા સારૂ વચમાં એક ખુરશી રાખવી. પછી તેને પાછી નીચે મુજબ સુચના આપવી. " તારૂં બધું અંગ તદન લાકડા જેવું સ-

ખત થયેલું છે–તારા સ્નાયુઓ પણ તેવાજ સખત થએલા છે. તે બીલકુલ વળી શકશે નહીં. તારૂં લોહી અને નાડીના ધબકારા નીયમસર થયા કરશે. આમ કર્યાથી શરીર લાકડા જેવું સખત બનશે અને તે લગભગ ૧૪–૧૫ મણ ભાર ઝીલી શકવાની શક્તિવાળું બનશે. પછી વચમાની ખુરશી કાહાડી નાંખવી. પરંતુ આવી સ્થિતિમાં આણેલા વિષેયની ઉપર પ્રથમ એકાદ માણસને ઉભો રાખી અજમાયસ કરવેા. અને તેમ બરાબર થાય તેા પછી બીજા સખસને ત્યાં ઉભો રાખવેા પણ આ પ્રયેાગ વધારે વાર સુધી લંબાવવેા નહીં.

જડવત્ અવસ્થામાંથી જાગૃત અવસ્થામાં—એક–બે મીનીટ કરતાં વધારે વખત સુધી આવી સ્થિતિમાં આણેલા વિષેય ઉપર મનુષ્યેાનું કે બીજી કોઈ વસ્તુઓનું વજન રાખવું નહીં; પરંતુ તેટલેા વખત થતાંજ ખુરશી ઉપરથી તે વિષેયને લેઈ સીધેા ઉભો રાખી તેને નીચે મુજબની સુચનાઓ આપવી. તારા સ્નાયુઓ નરમ–ઢીલા થતા જાય છે. જ્યારે તું જાગીશ ત્યારે તને સારૂં લાગશે. તને બહુ સારૂં લાગશે. એટલી સુચનાઓ આપ્યા પછી જાગૃત કરવાની જે આગળ રીત બતાવવામાં આવી છે તે પ્રમાણે તેને જાગૃત કરવેા; અગર તેની આંખ ઉઘાડી તેમાં ફુંકેા મારવાથી અને તેની સાથે તે બાબતની તેને સુચનાઓ આપવાથી તે જાગૃત થશે.

વધારે આગળ વધેલા વિધાયકેા ફક્ત આ પ્રયેાગ કરે છે. ચિકિત્સા કે ચમત્કારની ખાતર આ અગર આવા પ્રયેાગનેા કોઇ પણ કાળે પ્રયત્ન કરવેા નહીં.

રમત ગમ્મતના પ્રયેાગેા.

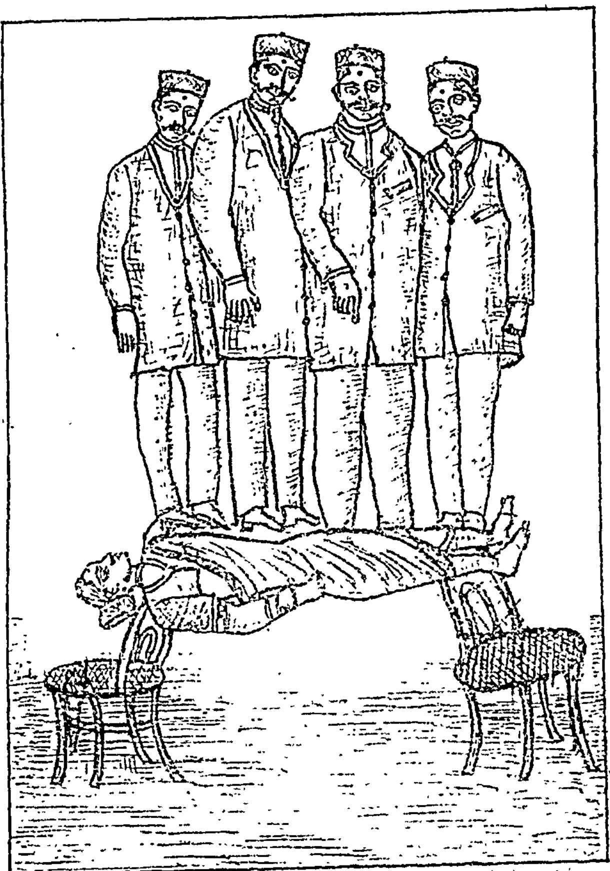
ખાનગી મીત્ર મંડળમાં, નાટકશાળામાં કે કોઇ જાહેર મેળાવડામાં પ્રેક્ષકેાના આનંદની ખાતર કે ચિકિત્સા ઉપજાવવા માટે પ્રયેાગેા કરવાનેા તમારેા વિચાર હેાય તેા તમારે પ્રથમ આ વિદ્યાની ઉત્પતિ અને તેથી થતા ફાયદા તેમજ મનુષ્યની શો અને કેટલી શક્તિ છે તે ઉપર વિવેચન થેાડીવાર કરી, તેના શા શા તત્વેા છે તે સમજાવવા માટે બેાલવું જોઇએ. (અને તે માટે તેના તત્વેા વીગેરે બાબત પુસ્તકના પ્રથમના અધ્યાયેામાં દર્શાવેલું છે તે બરાબર વાંચી ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.) તે વખતે પ્રેક્ષકેાના મન ઉપર બરાબર ઠસાવવું જોઇએ કે કેટલાકેા ખેાટી રીતે આને ધતીંગ તરીકે માને છે તથા આ વિદ્યાના

પ્રયોગોને આધિન થવાથી માઠી અસર થાય છે એવા વિચારો તદન ખો-ટા છે. ઉલટું તેમ આધીન થવાથી આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે કેટલાક રોગો નાશ પામે છે અને આધિન થનાર વિધેય મનનો નબળો છે એમ તેથી કાંઈ થતું નથી. પ્રાચીન કાળમાં આપણા રૂષી મહર્ષિઓ આ વિદ્યાના બળથી કેવા કેવા અસહ્ય દર્દો મટાડી શકતા હતા, દૃશ્ય વસ્તુને અદૃશ્ય અને અદૃશ્યને દૃશ્ય કરી નાંખતા હતા વીગરે પ્રકારના ચમત્કારો દેખાડતા તે હકીકત આપણા ધર્મ પુસ્તકોમાં સુપ્રસિદ્ધ છે. તેઓ પણ મનુષ્યજ હતા અને તેવી શક્તિ મેળવવાને જેવો પ્રયાસ તેમણે ખેડયો હતો તેવોજ પ્રયાસ જો આપણે ખેડીએ તો તેમના જેવા થઇએ એમાં શક નથી એટલે તે ઉપરથી મનુષ્ય માત્રની શી અને કેટલી શક્તિ ગુહ્ય રીતે રહેલી છે તે પ્રેક્ષક જનોના મન ઉપર સારી રીતે ઠસાવવું જોઇએ.

ઉપર પ્રમાણે કેટલુંક વિવેચન કર્યા પછી પ્રથમ શ્રોતાજનોમાંથી અગર તમારી પાસે કેળવાયેલો વિધેય હોય તો તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો શરૂ કરો. પણ જો શ્રોતાજનમાંથી કોઇને પ્રયોગ સારૂ ચુટી કાહાડયો હોય તો પ્રથમ તેના ઉપર આગળ પાછળ ખેંચવાના પ્રયોગ શરૂ કરી પછી હાથ બાંધી દેવાના, આંખ બંધ કરાવી રાખવાના હાથ પગ ઠુંઠા બનાવી દેવાના પ્રયોગો પ્રથમ કરી પછી તેને ઉંઘમાં નાંખવાનો પ્રયોગ કરો

પ્રથમ તે વીધેય જાગૃત અવસ્થામા હોય તેવે વખતે ઉપર પ્રમા-ણેના પ્રયોગો કરી પછી થોડી ઉંઘમાં હોય તે વખને જુદી તરેહનો પ્રયોગ કરવો અને તેવે વખતે જે દેખાવ થશે તેથી પ્રેક્ષકાને ઘણી ર-મુજ પડશે અને બહુ હસાહસ થશે. આવા પ્રયોગને માટે ૫-૭ વિધે-યોને પસંદ કરી તેમને ચંદ્રાકારમાં બેસાડી તેમની સનમુખ ઉભા રહી તેમને નીચે મુજબ કહેવા માંડો.

" તમારી આંખો બંધ કરી ઉંઘવાનો વિચાર કરો. તમારી આંખો તમને ભારે થતી માલુમ પડશે–તમારૂં અંગ પણ શીથીલ થતું જશે. તમને નિંદ્રા વધારે આવતી જાય છે-ઘેનમાં પડી ગયા છો–નિંદ્રામાં છેા–ભર નિંદ્રામાં–અઘોર નિંદ્રામાં છેા. હું કહુ તે પ્રમાણે બરાબર ચાલો અને હું કહું તે બધું ખરૂ માનો અને જયારે હું તમોને તમારી આંખો ઉઘાડવાને કહીશ ત્યારે તમારી પીઠ ઉપર મધમાંખો બમણુતી હશે અને તમને ડંખો મારતી હશે. "પછી દરેક વિધેયની પાસે જઈ તેની આંખો ઉઘાડવાનું



જડવત્ અવસ્થા. પાનું ૭૪

અડકવા સિવાય માર્જન કરવાની રીત. પાનું ૧૧૪

કહી તે આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેને તેની પીઠ ઉપર મધમાંખો વળગી છે એમ કહેવું અને તેજ વખતે તેની પીઠ ઉપર આંગળીથી બહુ ઝડપથી થોડી પળ સુધી ટકોરા મારવા કે જેથી મધમાંખો તેને કરડે છે એમ તેના મન ઉપર અસર થાય. તેની સાથે તેને કહેવું કે જો વધારે વાર ત્યાં બેશીશ તો તને વધારે માંખો કરડશે. પછી તે માંખો ઉડાવવાને અને કલ્પીત માંખોના ડંખમાંથી બચવાને કેવા કેવા પ્રયત્નો દરેક જણા કરે છે તે દેખાવથી પ્રેક્ષક જનોને ઘણી રમુજ પડે છે. પછી દરેક જણને વિચિત્ર સ્થિતિમાં આણ્યા પછી જુદો જુદો જગાડવો અને તે જ્યારે જાગશે ત્યારે પોતાનો અને પોતાની આજુ બાજુનો દેખાવ જોઇ બહુ અજાયબ થશે.

તેવીજ રીતે વિષેયોને બલુનમાં બેસાડી હવામાં ઉરાડવાનો અને તેમને હીંદુસ્તાનની જુદી જુદી જગ્યાના દેખાવો બતાવવાનો પ્રયોગ કરી દેખાડશો તેથી પ્રેક્ષકજનોને વધારે આનંદ થશે. તે માટે પ્રથમ ચાર–પાંચ વિષેયોને આગળ બતાવેલી રીતોમાંથી કોઇ પણ રીતે તેમને ઉંઘમાં નાંખો પછી તેમને કહેવું કે જ્યારે તેમની આંખો તે ઉઘાડશે (જાગૃત થવાનું નહીં) ત્યારે હવાની અંદર તેમને એક બલુન માલુમ પડશે તેમ કહી તેમને તેમની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જેવા તે તેમની આંખો ઉઘાડે એટલે ઉંચે આંગળી કરી તેમને પેલું બલુન છે જુઓ તે નીચે આવે છે એમ કહી તેમના મુખ આગળ માર્જન કરવા. તેમને પૂછતાં તે કહે કે બલુન દેખાયછે ત્યારે તેમને જણાવવું કે તે નજદીક નજદીક આવતું જાય છે પછી કહેવું કે તે નીચે આવી ગયું છે. જુઓ પેલી ટોપલી દેખાય તેમાં બેસી જાય. તેમ કરી તેમને ઉપર બેસાડવા. પછી કહેવું કે હવે દોરડું કાપી નાખુંછું એટલે તે બલુન હવામાં ઉડશે–હવે જુઓ આપણે ઉંચે ચડી ગયા છીએ. જુઓ પેલો મુંબાઇનો મીનારો દેખાય છે. બીજા મકાનો પણ તેવી રીતે દેખાડો તેમ કરતાં તેને અમદાવાદ જયપુર અજમેર, દીલ્હી, આગ્રા, કલકત્તા વીગેરે શેહરોમાં લેઈ જાવો પછી કલકત્તેથી મુંબાઇ પાછો લાવતાં તેને દરીયાની સપાટી દેખાડવી અને દરીયો દેખાય તે વખતે તેમને કહેવું કે તારા બલુનને કાગડાઓ ચાંચો મારી ફાડી નાંખે છે અને તે બલુન હમણાં નીચે તુટી પડશે તો તમો ડુબી જશો માટે એકદમ તેમાંથી નીચે કુદી પડી તરવા માંડો અને જેવા તેઓ કુદી પડી તરવાનો દેખાવ કરતા હોય તેવે વખતે તેમને જાગૃત

કરો એટલે તેમની સ્થિતિ જોઈ તેમને પોતાને તથા પ્રેક્ષકજનોને ઘણુંજ હસવું આવશે. તેવીજ રીત મુજબ નીચેના પ્રયોગો કરવાથી પણ પ્રેક્ષક જનોને ઘણા હસાવી શકશો.

નાચતા રીંછનો દેખાવઃ—ત્રણ જણને ઉંઘમાં નાંખી એકને કહો કે તારી આંખ તું ઉઘાડીશ એટલે તુ રીંછ છે એમ તને માલુમ પડશે. પછી તેની આજુ બાજુ એક દોરડું બાંધો. બીજાને કહો કે તારી આંખ ઉઘાડીસ એટલે તું મદારી માલુમ પડીશ–પછી તેની આંખ ઉઘાડાવી તેના હાથમાં તે દોરડું આપો, અને ત્રીજાને કહો કે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે મદારીની બૈરી તું છે એમ તને લાગશે અને દોઢીયાં ઉઘરાવીશ.

પછી મદારીને રીંછ નચાવવાનું ગીત ગાવા અને રીંછ નચાવવા કહો–આમ કર્યા પછી જોનાર શખસોની પાસે જઇ દોઢીયાં ઉઘરાવા દેવા–દેખાવ ઘણો રમુજી થશે.

હજામનો દેખાવઃ—બે જણને ઉંઘમાં નાંખો. એકને કહો કે તે હજામની દુકાનમાં છે. ઓરડીની વચમાં બે સામસામી ખુરશીઓ મુકો. પછી બીજાને કહો કે તે હજામ છે અને તેને આજે એક સારો ઘરાક મળશે. પછી અસ્ત્રા તરીકે તેને એક સાવરણી આપો અને તેને કહો કે તુ તેને બરાબર ધાર ચડાવી રાખ કારણ કે તારા ઘરાકની દાઢી બહુ સખત છે. પછી પેલા બીજાને કહો કે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે એક મહીનાની હજામત (જેટલા વાળ વધી ગયેલા) તને ચઢી ગએલી માલુમ પડશે. પછી તેને તમો તે હજામની પાસે લેઇ જઇ કહો કે જે ઘરાકની તુ રાહ જોતો હતો તે આ રહ્યો. તે વખતે તે ઘરાકને કહેવું કે હજામ બહુ માથાકુટીયો અને આળશુ છે. પછી હજામને કહેવું કે તે ઉઠીને જવા માંડે તો ત્યારે તેને રોકી રાખવો. પછી હજામને હજામત કરવા કહેવી અને થોડીવાર તેમ કરે તેટલામાં તે ઘરાકને જગાડી દેવો એટલે જેવો તે જવા જશે કે હજામ તેને પકડી રાખશે. આ દેખાવ બહુ હસાવનારો છે.

તેવીજ રીતે દાકતર પાસે દાંત કઢાવવાનો રમુજી દેખાવ કરી શકાયછે.

પ્યારનો દેખાવ—બે જણને ઓરડીની વચમાં ખુરશી ઉપર એસાડી ઉંઘાડો. પછી એકને કહો કે જ્યારે તું આંખ ઉઘાડીશ ત્યારે તું સોળ વરસની શરમાળ કુમારીકા છું એમ લાગશે. અને બીજાને કહોકે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે તારી બાજુમાં એક ખુબ સુરત છોકરી તારે

માટે બેઠેલી માલુમ પડશે તેની સાથે સામ સામી પ્યાર કરો. પછી બંને ને કહો કે તમે બંને બહેરા છો માટે મોઢેથી વાત કરો. થોડીવાર મોઢેથી વાતચીત કર્યા પછી તેમને કહો કે એક બીજાને ભેટી ચુંબન લ્યો અને જ્યારે તેઓ આ પ્રમાણે એક બીજાને ભેટી ચુંબન લેતા હોય તે વખતે તેમને જાગ્રત કરો. હસવાનો રમુજી દેખાવ છે. તેજ પ્રમાણે સાવરણી સાથ પ્યાર કરવાનો દેખાવ કરી શકાય છે.

હસવાનો દેખાવ.—૨–૪ માણસોને ઉઘાડો અને તેમને કહો કે તેઓ આંખ ઉઘાડશે એટલે પેટ ઉપર તેમને ગીલ ગીલી થતી માલુમ પડશે અને તેમને બહુ હસવું આવશે અને જેમ જેમ હસવું બંધ કરવાને મેહેનત કરશે તેમ તેમ વધારે હસવું આવશે. બહુજ હસવા દીધા પછી હસતા હોય તે વખતે જાગ્રત કરી દેવા.

વિશ્વ દ્રષ્ટી:—દિવ્ય દૃષ્ટિ (clairvoyance) વિશ્વદૃષ્ટિ દરેક વિધેય ઉપર થાય તેવો કાંઇ ચોકસ નીયમ નથી. તેમજ દરેક વિધાયક વિધેયને તેટલી હદ સુધી લેઇ જાય તેવો પણ કાંઇ નીયમ નથી. વિધેય વિધાયક ઉભય યોગ્ય હોય છે ત્યારેજ આ અવસ્થા સુધી વિધેયને જોઇ લેઇ જઇ શકાય છે. કેટલાક વિધેયો એવા હોય છે કે તેમને મૂર્છા સ્થિતિમાં લાવી શકાતા નથી. કોઇ અનુવૃત્તિ અવસ્થાથી આગળ વધી શકતા નથી. ત્યારે કોઇ વિધેય એવો હોય છે કે તેને વિશ્વદૃષ્ટિથી પણ આગળની અવસ્થામાં લેઈ જઇ શકાયછે માટે જો કોઈ વિધેયને આ અવસ્થામાં આણી શકાય નહીં તો તેથી વિધાયકે તે બાબત ચીંતા કરવાની નથી. તોપણ તેને થોડા દીવસ તે બાબત યત્ન કરવો જારી રાખવો જોઇએ કારણકે કોઈ કોઇ વિધેયને દર–બાર દીવસે તેવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થા જે વિધેયનું શરીર મંદવાડ, હીસ્ટીરીઆ કે બીજા કોઇ કારણથી શીથીલ થઇ ગયેલું હોય છે તેનામાં જલદી ખીલી નીકળે છે કારણકે જ્યારે સ્થુળ શરીર શીથીલ થએલું હોય છે ત્યારે તે સખસનો સૂક્ષ્મદેહ વધારે જાગૃતીમાં હોય છે. આવી અવસ્થામાં વિધાયકને વિધેયનું રક્ષણ કરવાની બાબતમાં બહુજ સંભાળ રાખવાની છે. કારણકે જો તેમ ન કરવામાં આવે તો કેટલીક વખતે વિધેય ગાંડો થઈ જાય છે અને કેટલીક વખતે તેને જાગવાનો હુકમ આપ્યા છતાં તથા તેની તે બાબતની રીતો અજમાવ્યા છતાં તે જાગવાને ના પાડે છે અને તેથી તેનું મૃત્યુ થવાનો સંભવ રહે છે. કેટલીક

વખતે તે વિચિત્ર દેખાવેા દેખે છે અને તેથી હસેછે અગર રડવા માંડે છે અગર તે ગભરાતેા હેાય તેવા ચિન્હેા કરેછે અગર બરાબર જવાબ દે નહીં અગર હવામાં વાતેા કરતેા માલુમ પડે તેા તરતજ વિધાયકે તેને જગાડી દેવાનેા પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ. કારણકે આમ થાય ત્યારે તે તમારા કબજામાંથી છુટી બીજા અદૃશ્ય સત્વને વશ થવા માંડયેા છે એમ સમજી તેને તેમાંથી બચાવવાને માટે જેમ બને તેમ જલદીથી જાગૃત કરી દેવેા. આ અવસ્થા આણવામાં ઉપર પ્રમાણે ભય સમાયેલેા છે માટે વિધાયકે બહુજ વિચાર કરીને આગળ પગલાં ભરવાં જોઇએ. જો તેને પેાતાને મનમાં કંઈ પણ ભીતી રહેતી હેાય તેા તેવા પ્રયેાગથી તેને દૂર રહેવું બહુજ સલામતી ભરેલું છે. અનુવૃત્તિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછીજ આ અવસ્થા ખીલે છે એટલે તેવે વખતે સૂક્ષ્મ દેહની પૂરીપરી શક્તિનેા બહાર ખીલી નીકળે છે અને તેથી તેને સર્વ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. વચેનેા સ્થુળ પડદેા તેનાથી દૂર થાય છે. દેશ કાળ કે બીજી કેાઇપણ બાબતનેા પ્રતિબંધ તેની આડે આવતેા નથી. તેથી તે ભુત વર્તમાન અને ભવિષ્યની સર્વ વાત જાણી શકે છે, ગમે તેટલે દૂર કેાઇ વસ્તુ પડી હેાય તે જોઇ કહી શકે છે કે અમુક જગ્યાએ તે વસ્તુ પડી છે તેવીજ રીતે તેની સઘળી ઇંદ્રીયેાની શક્તિ પૂર્ણ રીતે ખીલી નીકળે છે. જ્યારે આવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે વિધેયના મુખ ઉપર તેવા ચિન્હેા દેખાવા માંડે છે એટલે કે તે બેાલવા, જોવા કે સાંભળવા પ્રયત્ન કરતેા હેાય તેમ માલુમ પડે છે. તેના હેાઠ હાલવા માંડેછે. પેાપચાં ઉંચા થતા દેખાય છે અને જ્યારે આવાં ચિન્હેા માલુમ પડે ત્યારે વિધાયકે સાવધ રહી તેની સાથે ધીમેથી વાત કરી તેને સાંભળતાં કે જોતાં કંઇ હરકત પડે છે કે અંધારૂં લાગે છે કે કેમ તે વીશે પૂછી તેમ થતું તેને લાગતું હેાય તેા તેની આંખ તથા ગળા ઉપર એક–બે વિસર્જન કરી તેને સુચવવું કે હવે તારાથી બધું દેખાશે –અંધારૂ દૂર થયું છે–તારાથી બેાલી શકાશે વીગેરે કહી તેના તેવા રસ્તામાં આવતી અડચણેા દૂરી કરી નાંખવી, આ વખતે વળી એક વાત વિધાયકે વધારે ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે કેટલીક વખતે કેટલાક વિધેયેાની સાંભળવા, સુંઘવા કે જોવાની ઇંદ્રીયેાનું સ્થાન તેમની સ્થુળ જગ્યાએથી બદલાઇ ન ધારેલી જગ્યાએ ગયેલું માલુમ પડે છે તેા તેવે વખતે વિધાયકે નહીં ગભરાતાં તે સ્થાન ખેાળી કાહાડવાનેા પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ

ઘણી ખરી વખત સાંભળવાની ઇંદ્રીનું સ્થાન તેના કાન આગળથી ખસી જઇ હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં અગર પેટ ઉપર આવેલું માલુમ પડે છે તેથી વિધાયક તેને તેના કાન આગળ કહે તો પણ તે સાંભળી શકતો નથી. પણ બદલાએલા સ્થાન ઉપર જો તે બોલે તો તેનો જવાબ તેને તરત મળે છે તેવીજ રીતે જોવાનું અસલ સ્થાન બદલાઇ તે મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર કે કપાળે, પેટ ઉપર કે લગભગ તેવા સ્થાનમાં ગયેલું લાગે છે અને તેથી કોઇ લખેલો કાગળ કે ચોપડીનું પાનું તેના બદલાયેલા સ્થાન ઉપર મુકીએ તો તે વાંચી શકે છે. ઘણી ખરી વખતતો ઉપરના બતાવેલા સ્થાનોએ તેવી ઇંદ્રીયોનું સ્થાન થાય છે પણ કેટલીક વખત તે શીવાય બીજા સ્થાનોએ પણ જાય છે માટે વિધાયકે પ્રયોગ કરતી વખતે જુદા જુદા સ્થાન તેવી ઇંદ્રીયો માટે અજમાવી જોવા જોઇએ. કેટલાકને પેટ ઉપર ચોપડી મુકી વાંચતાં મેં જોયાછે.

અનુવૃત્તિની સ્થિતિમાં વિધેય આવે ત્યાર પછી તેના ઉપર પાંચ–સાત માર્જન કરવાં પછી તેને કંઈ ગભરામણ થાય છે કે કેમ તે પુછી જોવું. જો ગભરામણ થવાનું તે જણાવે તો ગભરામણની જગ્યાએથી છેક પગની એડી સુધી બે ત્રણ માર્જન કરવાં એટલે તેની ગભરામણ બંધ થશે. પછી વિધેયને નાની નાની વાતો પૂછવા માંડવી. પછી કોઇ સખસ ત્યાં હોય તેના હાથમાં કોઇ વસ્તુ–દાખલા તરીકે રૂપીયો, કુંચીઓ, પૈસો કે એવી બીજી કાંઈ વસ્તુ આપી તેનો હાથ આપણા એક હાથમાં રાખી આપણો બીજો હાથ વિધેયના હાથમાં મુકી તેને શું વસ્તુ છે તે પારખવા કહેવું; તેને ધીમે ધીમે આગળ વધારવો એકદમ આગળ વધારવા જતા વખતે ગપાટો મારી દેવાનો સંભવ છે તેથી ધીમે ધીમે તેને સવાલો પૂછતાં જવાં; પ્રથમ તેને કેવું લાગે છે તે પૂછતાં વિધાયકનો હાથ તે દબાવશે અને કહેશે કે કઠણ લાગે છે. ત્યારે પૂછવું કે તે શું છે–જવાબમાં તે ધાતુ કહેશે. ધાતુ કહે એટલે તેનો કેવો આકાર છે–પછી રંગ કેવો છે–પછી તે શું છે–પછી તેની સાલ કઇ છે. વીગરે સવાલો ધીમે ધીમે આગળ પૂછતા ચલાવવા. પરંતુ તે બીજા માણસે હાથમાં શી વસ્તુ લીધી છે તે વિધાયકે પેહેલેથી જાણવી જોઇએ નહીં. પછી કંઇ વંચાવવું હોય તો કોઇ બીજા સખસને પાસેના ઓરડામાં જઇ તેમાં કંઇ લખી તે કાગળ બીડીને વિધેયને આપી અગર તમારી પાસે રાખી તેને વાંચવા કહેવું પણ તેવે વખતે ઉતાવળ કરવી નહીં.

આટલું તે કરી દે પછી તપાસતાં જો તેનું કહેલું બરાબર ખરૂં માલુમ પડે એટલે જે ઓરડામાં તમો હો તે ઓરડાની કઈ કઈ વસ્તુઓ ક્યાં ક્યાં આગળ પડેલી છે તે જણાવવા કહેવું-પછી મકાનની અંદર કોણ કોણ માણસ કેવાં કેવાં કપડાં વીગેરે પહેરીને ક્યાં ક્યાં આગળ બેઠેલા છે તે પૂછવું-પછી કંપાઉન્ડની તેવીજ રીતની હકીકત-પછી ત્યાંથી જરા આગળ એમ ધીમે ધીમે તમારે જે વસ્તુ કે સખસ બાબત પૂછવું હોય તે બાબત પુછો તો તમોને તે બધા જવાબો સીધા આપે જશે; કદાચ રસ્તામાં કે તેવી કોઈ બીજી જગ્યાએ અંધારૂં છે કે અડચણ છે કે બારણાં બંધ છે કે એવી બીજી કોઈ હરકત બતાવે તો તમારે તે હરકત દૂર થયાનું સુચવી તેને આગળ વધવા કહેવું-પણ જે હરકત તે જણાવતો હોય તે હરકત દૂર થઈ છે એમ તમારે તેને સુચવવું જોઇએ-અને તે વખતે તેની આંખ ઉપર જરાક માર્જન કરી-જાઓ અંધારૂં દૂર થયું છે-અજવાળું થયું છે- બારણાં ઉઘડી ગયા છે એમ કહી ત્યાં જવાને આજ્ઞા કરવી. તે ધારેલે સ્થળે પોહોંચે એટલે તે સ્થાનના અમુક ભાગમાં જવાનું કહેવું અને ધારેલી વસ્તુ ક્યાં છે અગર અમુક સખસ શું કામ કરે છે તે જે જાણવું હોય તે પૂછવું; પરંતુ વિધાયકે આ વખતે યાદ રાખવું કે જે વસ્તુ બાબત વિધેયને અરૂચી હોય તેવી વસ્તુમાં ઉતરવા તેને ફરમાવવું નહીં. કારણકે અણસમજણથી તેમ કરવાની આજ્ઞા કર્યાથી ઘણીક વખત ઘણા હાનીકારક પરીણામો નીપજેછે.

વિધેય આ અવસ્થામાં સર્વ વસ્તુઓ જોઈ શકે છે અને તે બરાબર ઓળખી શકે છે પરંતુ આપણે જે નામથી ઓળખતા હોઇએ તેના કરતાં તે જુદાજ નામથી તેને ઓળખાવવા માંગે છે. તેનું વર્ણન બધું ખરેખરૂ કરે છે પણ નામ જુદું આપે છે તેથી તે ખોટું કહે છે એમ ન ગણતાં તે ઉપર પૂરો વિચાર કરવો વિધાયકને ઘટે છે. અને તે ખોટું છે એમ વિધેયને ન કહેવું કારણકે તેમ કરવાથી વિધેયને ખરાબ ટેવ પડેછે માટે દરેક વિધાયકે તે વાત બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી. આ અવસ્થામાં આગળ જણાવ્યું તે પ્રમાણે વર્તમાન, ભૂત અને ભવિષ્ય વિધેયને જણાયછે એટલુંજ નહીં પણ જે ભાષા તે જાણતો ન હોય તે ભાષાનું પુસ્તક તે વાંચી શકે છે.

વિધેય મૂર્ખ કે ડોઠ જેવો હોય તેને આ અવસ્થામાં લેઇ જવો સારો નથી કારણકે તેની મદદથી જે જાણવાની ઈચ્છા હોય તે ફળીભુત

થતી નથી. તેનો પ્રાણ વધારે ખીલી શકતો નથી. માટે આ અવસ્થા માટે જો કોઇ બુદ્ધિમાન, હુંશીયાર શંન્ત સ્વભાવવાળો વિધેય હોય તો સારો લાભ થઇ શકે છે.

ઘણા વિધાયકો વિશ્વદૃષ્ટિનો, ચમત્કાર બતાવવામાં ઉપયોગ કરે છે પણ જો આ અવસ્થાનો બીજાના રોગ જાણી તે મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય. હાલમાં અમેરીકા વીગરે દેશોમાં આ વિધાના બળથી રોગ મટાડવાની ઔષધાલયો કાહાડવામાં આવેલી છે તે વાત આગળ જણાવી ગયા છીએ. ત્યાં તેઓ તેમની સાથે શરીર ચિકિત્સા, રોગો સંબંધી જ્ઞાન ધરાવનાર તથા ઔષધીઓના ગુણદોષથી કંઇક માહીત હોય તેવા વિશ્વદૃષ્ટિ સુધી કેળવાયેલા એકાદ વિધેયને રાખે છે અને તેની મદદથી કેટલાક અસહ્ય દર્દો તેઓ મટાડી શકે છે. તેઓ તે વિધેયને આવી અવસ્થામાં આણ્યા પછી દર્દીઓને શો રોગ થયોછે અને તેને શી દવા આપવાથી મટશે વીગરે એવા સવાલો પૂછી તેના જણાવ્યા પ્રમાણે રોગીઓના સંબંધમાં વર્તન કરવામાં આવે છે અને તેમ કરવાથી દર્દીઓને ફાયદો થાયછે. તેમજ જો દર્દી પોતે હીસ્ટીરીઆ મગજ અને નાડીની નબળાઇથી પીડાતો હોય તો તેને આવી દશામાં જલદીથી આણી શકાય છે અને જ્યારે તે આવી દશામાં આવે ત્યારે તેને તેના દર્દ સંબંધી જે હકીકત પૂછશો—તેમ તેને કઇ દવાથી આરામ થશે–ક્યારે આરામ થશે વીગેરે પૂછેલા સવાલોની બરાબર સુચના તે આપશે. તેઓ તેમના શરીરમાં રોગનું સ્થાન કયું છે અને કેવી રીતે બગાડ થયો છે. એ વીગરે સર્વે તે વર્ણવી શકે છે આપણા દેશમાં હજુ પણ કંઇ ગુમ થએલી વસ્તુ શોધી કહાડવી હોય ત્યારે કેટલીક જગ્યાએ **હજરત** ભરી તે જોવામાં આવે છે અને તેવે વખતે ૯–૧૨ વરસ સુધીના બાળકને બેસાડીને તેને કાંતો દીવાની જ્યોતમાં, અગર તેની હથેળીમાં મેશનો ગોળ ડાઘ પાડી અગર થાળીમાં પાણી ભરીને જોવરાવે છે અને જેના ઉપર આ ક્રીયા પૂર્ણ થાયછે તે જુદી જુદી બનેલી વાતો–વસ્તુ ક્યાં પડી છે–કોણ લેઇ ગયું છે વીગરે જણાવે છે–બધા બાળકો આટલી અવસ્થાએ પોહોંચતા નથી. આ પ્રયોગ પણ આ શકિતનો હશે એમ લાગે છે.

વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રયોગના સંબંધમાં ધ્યાન રાખવા લાયક નીયમો.

૧. વિધેય, વિધાયક ઉભય ઉત્તમ દરજ્જાના હોવા જોઇએ.

૨. બંને થોડો વખત ભેગા રહેલા અગર પરસ્પર પ્રેમી અને વિશ્વાસુ હોવા જોઈએ. આ વિદ્યામાં વિધેયને શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

૩. આશમાન તુટી પડશે તોપણ આંચકો નહીં ખાતાં મારો સંકલ્પ હું પુરો કરીશ એવો વિધાયકમાં દૃઢ નિશ્ચય હોવો જોઇએ.

૪. વિધેયને એક કલાક કરતાં વધારે શ્રમ આપવો ન જોઇએ. તેમ તેની પાસે કંઇ પણ અયોગ્ય કૃત્ય કરાવવું નહીં.

૫. પરસ્ત્રીને મા, બ્હેન, પુત્રી માફક દૃષ્ટિ રાખી ઉપાય યોજવો; નહીં તો અસર થશે નહીં.

૬. વિધેયને સુખાસને બેસાડેલો અગર સુવાડેલો હોવો જોઇએ. તેમ તે સ્થળમાં બની શકે તો સુગંધી પદાર્થો—અગરબત્તી, ધુપ વીગરે બાળવા જોઇએ તેમ પુષ્પ, અત્તર વીગરે સુગંધી પદાર્થો રાખવા જોઇએ.

૭. પ્રયોગ કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં—આજ નહીં થાય તો કાલ કરીશું એવી ધીરજ રાખવી.

૮. પ્રયોગ વખતે વિધાયકનો જમણો સુર ચાલતો હોય અને વિધેયનો ડાબો ચાલતો હોય તો વધારે સારૂ કારણકે તેમ હોય તો જલદી અસર થાય છે.

૯. પ્રયોગના આરંભથી તે આખર સુધી વિધાયકે વિધેયથી દૂર ખસવું નહીં.

૧૦. વિધેય જ્યારે કહે કે મને તકલીફ થાયછે, યા ગભરાઉંછું યા મને જગાડો, યા તમારી આજ્ઞાનુસાર વર્તે નહીં યાને તમારી આજ્ઞા ઉલંઘન કરે યા નાડી સ્થાનપરથી ખસે યા તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર દેતાં અટકી જાય યા હોઠ કરડવા માંડે યા નાક સંકોચે યા કોઈ શબ્દ કહેથી ગભરાતો માલુમ પડે યા આવી અવસ્થામાં કલાક સવા કલાકથી વધારે વખત રહેલો લાગે ત્યારે તમારે તેને વિસર્જન માર્જન કરી અગર આજ્ઞા કરી જાગૃત કરવો.

૧૧. આ અવસ્થામાં બનેલી અને તેને જોયેલી બીના વિધેયને યાદ રખાવવાની જરૂર ન હોય તો ભુલી જવાને કહેવું-જાગૃત થતાં તે ભુલી જશે.

૧૨. અસાધ્ય રોગ હોય તો ત્રણ દીવસથી વધારે વખત શ્રમ ન લેવો.

૧૩. જે સ્થળમાં તમો પ્રયોગ કરતા હો ત્યાં તમારા તેમજ દર્દીનાં શુભચિંતક મનુષ્યો શીવાય બીજાને રાખવા નહીં—જે હોય તેમને

પણ દૂર બેસાડવા. તે સ્થળ સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. જીવજંતુનો ત્યાં ભય હોવો ન જોઇએ—ગરબડાટ હોવો ન જોઇએ.

૧૪. પ્રયોગ કરતી વખતે વિધેયના શરીર ઉપર ગરમ કે રેશમી કપડાં ન જોઇએ.

૧૫. એક વિધેય ઉપર જે રીત પ્રથમ દીવસે અજમાવી હોય તેજ રીત તે વિધેય ઉપર ફરીથી અજમાવવી. રોજ તેના ઉપર જુદી જુદી રીતો અજમાવવી નહી.

૧૬. જો વિધેય રોગનું સ્થાન બતાવે તો પછી તેને કહેવું કે હું તમને શક્તિ આપું છું. તમે રોગને જુઓ અને ત્યાંથી હઠાવીને મળમૂત્ર પસીના વીગરે રસ્તેથી કાઢો. એમ કહીને તેની છાતીથી તેના કપાળ તરફ પંખો હલાવવો. તેને હાથ અડકાડવો નહીં અથવા તે વખતે વિધેયના માંથા ઉપર ૪—૫ મીનીટ સુધી હાથ રાખવો અને તેમ કરેથી તે પોતાનો રોગ કહાડશે અને પૂછશો તો જેમ કર્યું હશે તેમ કહેશે પરંતુ જો તમારી શક્તિ આપ્યા છતાં તે રોગ કહાડી શકતો નથી એમ કહે તો તેને માટે ઉપાય પૂછવો—તે તે બતાવશે—અને તેના બતાવ્યા પ્રમાણે કરશો તો રોગ જશે.

૧૭. જો વિધેયની પાસેથી બીજા કોઇ રોગીની વ્યવસ્થા બાબત પૂછવું હોય તો અનુયોગ કરાવી પૂછવું. પુછેથી તે બતાવશે અને તેના કહ્યા પ્રમાણે કરવાથી રોગીને આરામ થશે.

૧૮. જો વિધેય ભણેલો હોય તો કંઇક લખી અથવા પુસ્તક પાસે હોય તો તે વિધેયના હાથમાં—માથા કે છાતી ઉપર મુકો તો તે વાંચી બતલાવશે અને જો અભણ હોય તો કોઇ વસ્તુ તમારી પાસે સંગરી રાખીને કે બીજા કોઇના હાથમાં રાખીને પુછશો તો તે બતાવશે—પછી મકાનની અંદરની ગુપ્ત ચીજો વિશે પુછસો તો તે પણ બતાવશે.

ઉપરના જે નિયમો બતાવ્યા છે તે વિધાયકને ઉપયોગી થઈ પડે તે ધારી બતલાવ્યા છે માટે વિધાયકે તે વાંચી બરાબર સમજી રાખવા જોઇએ કે જેથી કરીને પ્રયોગ વખતે શું કરવું અને કેમ વર્તવું તે બાબત વિધાયક ગુંચવણમાં પડી ગભરાય નહીં.

પ્રત્યગ દૃષ્ટિ—પ્રત્યગ દૃષ્ટિ યાને ભયાનક અવસ્થા—**હાલતે ખીમ** (Ecstacy) ની અવસ્થા બહુજ જુજ વિધેયને પ્રાપ્ત થાય છે. વિશ્વ

દૃષ્ટિના છેવટના ભાગમાં જે ભય થવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે તેના જેવો ભય આ અવસ્થામાં માલુમ પડે છે અને તેથી વિધેય દિવ્યદૃષ્ટિની અવસ્થામાં છે કે પ્રત્યગદૃષ્ટિની અવસ્થામાં છે તે શોધી કાઢવું મુશ્કેલ લાગે છે. આ અવસ્થામાં વિધેય પૂરેપૂરો આનંદમાં પરોવાઇ જાય છે અને જે તે અદ્યાપી સુધી વિધાયકની આજ્ઞામાં રહી તેની આજ્ઞાનુસાર વર્તતો હતો તે હવે તેની આજ્ઞાઓ ઉપર ધ્યાન આપતો નથી. વિશ્વ દૃષ્ટિમાં બાહારની વસ્તુઓ તે જોઈ શકતો હતો. પણ જ્યારે તેને પ્રત્યગ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે બાહારની વસ્તુઓ જોવાની શક્તિ ઉપરાંત અંતરની ગુહ્ય બાબતો જાણી શકે છે. કેટલાકો આવી અવસ્થાને તત્વ દૃષ્ટિ સમાધિ-યાને તુર્યાવસ્થા (લહૂત) કહે છે. આ સ્થિતિ આત્મ અનુભવની છે અને જો કદાચ આ સ્થિતિમાં વિધેય આવી જાય તો તેને આ સ્થિતિમાંથી પાછો અસલ સ્થિતિમાં લાવવો એ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. અને તેથી વિધેયને મરણને શરણ થવું પડે છે માટે આવી સ્થિતિમાં આવવાના કાંઇ પણ ચિન્હ જણાય કે વિધાયકે ન ગભરાતાં તરતજ વિધેયને જાગૃત કરવાના ઉપાયો લેઈ તેને જાગૃત કરી નાંખવો જોઇએ. યોગી લોકો પોતાના પ્રાણને પાછો તેવી અવસ્થામાંથી લાવી શકે છે ખરા પણ આવા પ્રયોગથી તેવી અવસ્થામાં લાવેલા વિધેયને તેની અસલ સ્થિતિમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાછો લાવવો ઘણોજ કઠીન છે માટે કોઇ પણ વિધાયકે વિધેયને તેટલી અવસ્થા સુધી લેઇ જવોજ નહીં.

વિધેય જાગૃત કરવાની રીત.—પ્રયોગ કરી રહ્યા પછી જ્યારે વિધેયને જાગૃત કરવો હોય ત્યારે નીચેની રીતોમાંથી કોઇપણ રીત અજમાવવી અને તેમ કરેથી વિધેય જાગૃત થશે. પરંતુ તે બરાબર રીતે જાગૃત થયો છે એવી તમારી પૂરેપૂરી ખાત્રી થાય ત્યાં સુધી તમારે તેને છોડવો જોઇએ નહીં. તમારે તે પણ બરાબર યાદ રાખવું જોઈએ કે માર્જન (વિધાન માર્જન) કરવાથી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી શકાય છે. અને વિસર્જન માર્જન કરવાથી વિધેયને જગાડી શકાય છે. બંને જાતના માર્જન વિશે પ્રથમ આગળ પાને ૩૨-૩૩ માં કહેલું છે તે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. તે જગાડવાની બાબતમાં વિસર્જન માર્જન વધારે ઉપયોગી છે એટલે નીચેથી તે ઉંચે તરફ દરેક બાજુએ ત્રણ-ચાર વિસર્જન માર્જન કર્યાથી વિધેય જાગી જાય છે. પરંતુ એવી રીતે વિસર્જન માર્જન કરતી વખતે, વિધેય સાવધ થઈ જાગ્રત થઇ જાઓ એવો

દઢ સંકલ્પ વિધાયકે મનમાં કરવો જોઈએ. કેટલીક વખતે ફકત દઢ સંકલ્પ કર્યાથીજ વિધેય જાગ્રત થાય છે. તેમજ કેટલીક વખતે તેના કાન આગળ બે હાથથી તાળી પાડી તે જાગ્રત થઇ જાવ એમ તેને આજ્ઞા કર્યાથી તે જાગ્રત થઇ જાય છે. ઉપરની ગમે તે રીતે વિધેય જાગ્રત થયો હોય છતાં જો તે પોતાનું શરીર ભારે લાગે છે કે માથું દુઃખે છે કે આંખો ભારે લાગે છે ને બળે છે વીગરે કોઈ જાતની ફરીયાદ કરતો હોય તે ભાગ ઉપર વિસર્જન માર્જન કરવું. આંખો ભારે થએલી અને બળતી જણાવેતો વિધાયકે પોતાના અંગુઠાથી આંખો જરા થોડો ભાર આપી ઘસવી અને પછી તેના મ્હોં ઉપર ઠંડક કરવા સારૂ ગુલાબજળ પાણી વીગરે છાંટવું અગર તેના કપાળ અને લમણાં ઉપર ઘી ઘસવું. પછી થોડીવાર સુધી તેને નીરાંતે આરામથી બેસવા દેઈ પછી તેને જે કામ કરવું હોય તે કરવા જવા દેવો. પરંતુ આટલા વખત સુધી વિધાયકને વિધેયના પાસેથી ખસવું ઉચીત નથી માટે તેને તેની પાસે બેસી રહેવું અને બીજા લોકોને તેને અડકવા દેવા નહીં. વિધેયને જાગ્રત કરવાને ઉપર જે રીતો બતાવી છે તે શીવાય પણ બીજી રીતો છે. તેમ કેટલીક વખતે વિધેય હઠીલો બની જાય છે અને જાગ્રત થતો નથી તેવી વખતે તેને કેમ જાગ્રત કરવો એ બતાવવાનું યોગ્ય લાગ્યાથી તે રીતો જણાવવાની રજા લઉછું.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે કે માથાથી નીચે તરફ જે માર્જન કરવામાં આવે તે ઉંઘ લાવવાને માટે કરવામાં આવે છે અને જગાડવાને માટે તેથી ઉલટુંજ માર્જન કરવું જોઇએ એટલે નીચેથી ઉપર; અને તે ઉંઘ લાવતી વખતે વિધેયની તરફ હથેળી રાખવામાં આવે છે તેને બદલે તેથી ઉલટું એટલે જાગ્રત કરતી વખતે હથેળીનો પૃષ્ટ ભાગ તેની તરફ રાખવો જોઇએ. ઘણાક વિધેયો તો આવી રીતે વિસર્જન માર્જન કર્યાથી અને તે સાથે તેને ચોકસ અવાજમાં જાગ્રત થવાનું કહ્યાથી જાગી જાય છે; તેની સાથે વિધાયકે કેટલાક વખત સુધી તાળી પાડી અવાજ કરવો જોઈએ. અને જ્યાં સુધી વિધેય પૂરેપૂરો જાગ્રત થાય ત્યાં સુધી વિધાયકે ઉપર પ્રમાણે કરવું જોઇએ. તેમજ ઉંધી રીતે વારંવાર પંખો નાંખવાથી પણ સારૂં પરીણામ આવે છે. તે જાગ્રત થયા પછી ફરીથી તે ઉંઘમાં ન પડે માટે થોડી મીનીટ સુધી વિધાયકે તેની તપાસ રાખવી જોઇએ. કંઈ પણ કર્યા શીવાય લાંબો વખત વિધેયને એમને એમ રા-

ખી મુકવામાં આવે તો પણ તેના ઉપર થએલી અસર ધીમે ધીમે કમી થઇ પોતાની મેળે તે જાગી ઉઠે છે ખરો તો પણ તેને તેવી અવસ્થામાંથી જાગ્રત અવસ્થામાં કેમ આણવો તે જાણવું જરૂરનું છે માટેજ તે રીત બતાવવામાં આવી છે; વિધેયને જાગ્રત કરતાં પેહેલાં અગર તે જાગે તે પેહેલાં તેને કેટલીક સુચનાઓ આપવી ડાહાપણ ભરેલી છે. માટે તેવે વખતે તેને કહેવું જોઇએ કે "તું જાગીશ ત્યારે તને બધું સારૂં લાગશે–તારૂં માથું પણ હલકું લાગશે–બધી રીતે તને સારૂં થશે–તું વધારે તંદુરસ્ત થઇશ." આવી સુચનાઓ કેટલીકવાર સુધી તેને આપવી જોઇએ.

કેટલીક વખતે વિધેયની પાસે ફાલસો લાવવાથી તે જાગી જાય છે કારણકે તેને જાગવાનો હુકમ થયો છે એવી તેના મન ઉપર તેથી અસર થાય છે.

હઠીલા વિધેયને કેમ જાગ્રત્ કરવો તેની વિધી:—જ્યારે ઉપરની બતાવેલી રીતો પ્રમાણે વિધેયને જાગ્રત્ કરી શકાય નહીં ત્યારે વિધાયકે વિધેયને કહેવું કે " મારે તને જાગ્રત્ કરવો છે. ક્યારે જાગ્રત થઇશ? જ્યારે હું સાત ગણી રહું ત્યારે જાગ્રત થઇશ "? આમ પૂછવા છતાં તમારા બોલવાનો જવાબ તે આપે નહીં તો જ્યાં સુધી તે સાત ગણી રહેતાંની સાથે જાગ્રત થવાનું વચન આપે નહીં ત્યાં સુધી તેને તે પ્રમાણે કહ્યા કરો. તે પ્રમાણે જાગ્રત્ થવાનું વચન આપે ત્યારે તેને કહો કે " હવે તૈયાર થા–હું સાત ગણુંછું. અને પછી ૧–૨–૩–૪–૫–૬–૭ એમ તે સાંભળે તે પ્રમાણે ગણો. પણ જેવા તમે "સાત" એમ બોલો કે તેજ વખતે તમારા હાથની તાળી પાડો અને કહો કે "જાગ્રત થા–" "જાગ્રત્ થા" "આંખો ખોલી નાંખ–સાવધ થા" વીગરે શબ્દો બોલવા. પણ જ્યાં સુધી વિધેય પૂરેપૂરો જાગ્રત્ ન થાય ત્યાં સુધી વિસર્જન માર્જન કર્યા કરો અને તમારા હાથની તાળી પાડતાં જાઓ અને તેજ વખતે ઉપર મુજબ તેને સુચના આપતા જાઓ. જો આ રીત અજમાવ્યા છતાં તમો તેને જાગ્રત્ કરી શકો નહીં (જો કે તેમ બનવું મુસ્કેલ છે) તો તમારે તે વિધેયને આજ્ઞારૂપે કહેવું કે તેને જાગ્રત્ થવું પડશેજ અને તેને તે હવે ઉંઘવા દેનાર નથી. તારી પોતાની મેળે સુખે કેમ બને છે અને તને હું જગાડયા વગર રહેનાર નથી. અને તું જાગી શકતો નથી એમ ઢોંગ કરવાથી તારૂં કાંઇ વળનાર નથી. આટલું કહ્યા પછી તે જાગ્રત થવાનું તેની પાસેથી વચન લ્યો. જો તરતજ જાગ્રત

થવાનું તેનું મન ન હોય તો પછી પાંચ મીનીટે ક્યારે તેને જાગ્રત થ-વાનું મન છે તે પૂછી ખાત્રી કરી તેટલો વખત સબુરી પકડો. અને જ્યાં તેટલો વખત પૂરો થઇ રહ્યો કે તરતજ તેની પાસે જઈ તેને કહેવું કે તારો કહેલો વખત પૂરો થયો છે માટે હવે તું જાગ્રત થવાને તૈયાર છે કે કેમ અને તે બાબતનો તેની પાસેથી જવાબ લેવો. પછી તેને કહેવું કે "તૈયાર થા" હું ત્રણ ગણી રહું કે તરતજ તારે જાગ્રત્ થવું. પછી ૧-૨-૩ ગણી ૩ ગણુતાંની સાથે જોરથી તાળી પાડો અને ઉપર પ્રમાણે સુચનાઓ આપો. કેટલીક વખતે લમણાને ઉપરની તરફ ઘસવાથી તેમજ નાકના મુળને તે તરફ ઘસવાથી અગર ચોપડી અગર તેવી બીજી કોઈ વસ્તુને જોડાના તળીયા સાથે જોરથી અફાળવાથી તેના ઉ-પરની અસર દૂર થઇ તે જાગ્રત થાય છે. વિધેયને જાગ્રત કરવાની ત-મારી શક્તિ બાબત મનમાં જરા પણ શંકા લાવશો નહીં કારણકે તેમ થવાથી તે શંકાની છાપ વિધેયના મગજ ઉપર પડશે અને તેથી તે ત-મારી આજ્ઞા માનશે નહીં. જ્યારે વિધેયને જાગ્રત કરવાની બાબતમાં વિધાયકને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારેજ તેને જાગ્રત કરવામાં ઘણી મા-થાકુટ પડે છે. કેટલાક વિધેયો જાગ્રત થઇ પાછા તરત ઉંઘમાં પડી જાય છે. આવા વિધેયોની બાબતમાં તેમને જાગ્રત કરતાં પેહેલાં આજ્ઞા-રૂપે કહેવું કે "આ વખતે જ્યારે તને હું જાગ્રત્ કરૂં ત્યાર પછી તું જાગ્રત રહીશ તને તરત ઉંઘ નહીં આવે-હવે તું બરાબર જાગ્રત્ રહી-શ; બહુ ચોકસ રીતે તેને કેટલીકવાર સુધી આ પ્રમાણે કહ્યા કરવું જો-ઇએ પછી તેને જાગ્રત કરવો. જો બહુ હઠીલા વિધેયને જાગ્રત કરવાનું હોય તો તમારે જે સ્થળે તે હોય તે સ્થળમાં શાંત સ્વભાવવાળા શી-વાયના બીજા કોઈ સખસને ત્યાં રહેવા દેવો નહીં કારણ કે જો ત્યાં બી-કણ કે ગભરાઈ જાય તેવા સખસો હોય તો તેથી વિધેયના ઉપર અજાણ પણે તેવી અસર થવાથી વિધેય જાગ્રત થશે નહીં

બીજા વિધાયકે હીપનોટાઇઝ કરેલા વિધેયને કેમ જાગ્રત કરવો:—જેવી રીતે વિધાયક પોતાના વિધેયને જાગ્રત્ કરે છે તેવીજ રીતે બીજા વિધાયકના વિધેયને પણ જાગ્રત્ કરી શકાય છે. તો પણ જો તેને જાગ્રત કરવું મુસ્કેલ લાગે તો તમે તમારા વિધેય ઉપર ઉંઘ લાવ-વા વીગરેની જે રીતો કરો છો તેજ રીતો તેના ઉપર અજમાવો; ઉંઘ-વા વીગરેની તેને કેટલીક મીનીટ સુધી સુચનાઓ આપો. પછી તમારી

સુચનાઓને તે તરત માન્ય કરે છે કે નહીં તે જુઓ એટલે કલ્પીત ગુલાબ સુંઘાડો વીગરે. જો તે તમારી સુચનાઓને માન્ય ન કરે તો ફરી તેના ઉપર તે રીત અજમાવો અને તમારા કહ્યા મુજબ તે વર્તે ત્યાં સુધી તે પ્રમાણે કરો પછી ચોક્સ રીતે આજ્ઞા કરી તેને કહો કે હું તને જે કંઇ કરવાનું કહું તે તારે તરતજ એકદમ કરવું પછી તેને એક ચક્કર ફેરવો. તેના ઉપર પૂરો કાબુ મેળવવા માટે આ પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આ પ્રમાણે કર્યા પછી હઠીલા વિષેયોને જગાડવાની જે રીત ઉપર બતાવી છે તે અજમાવો અને તેમ કરશો એટલે તમારા પોતાના વિષેયને જેમ જાગ્રત કરી શકો તે પ્રમાણે તેને જાગ્રત કરી શકશો.

હઠીલા વિષેયને જલદી જાગ્રત કરી શકાય તેવી રીતે હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—જાગ્રત્ થવાની બાબતમાં વિષેય હઠીલો છે કે કેમ તે નક્કી કરવાને માટે તમો તેના ઉપર તેના હાથ ચોંટાડી દેવાનો કે તેવી બીજી કોઇ જાતનો પ્રયોગ કરો અને જો તેના હાથ જલદીથી ચોંટી જાય અને તેના હાથ તે છુટા કરી શકશે તેમ તમો તેને કહો છતાં તે છુટા કરી શકે નહીં તો તમારે અનુમાનથી માની લેવું કે જો સાધારણ રીતથી તેને હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવશે તો તેને જાગ્રત્ કરતાં ઘણું મુસ્કેલ પડશે. તેમ જો તેના હાથ છુટા થયા પછી તેનું માથું ધુમ જેવું થએલું માલુમ પડે તો. તેથી તમારા ઉપરના મતને તેથી ટેકો મળશે અને તમારી ખાત્રી થશે કે તેને જો સાધારણ રીતથી હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવશે તો જગાડતાં મુસ્કેલ પડશે. આવા વિષેયોને સુચનાઓથી હીપનોટાઇઝ કરવા સારા છે. ચળકતા પદાર્થો ઉપર તેમની દ્રષ્ટી ટકાવી તેમને હીપનોટાઇઝ કરવા નહીં.

આવા વિષેયની પાસે તેને અડકયા શીવાય બેશી તેને ઉંઘી જવાને કહેવું અને ઉંઘ લાવવાને વાસ્તે જે સુચનાઓ આગળ બતાવી છે તે તેના મુખ આગળ કહે જવી તેને ઉંઘમાં નાંખતી વખતે થોડી થોડી વારે કહેતા જવું કે " હવે મારા કહ્યા પ્રમાણે તમે કરશો—જ્યારે હું તમોને જાગ્રત થવાને કહું તે વખતે એકદમ તમો જાગ્રત જરૂર થશો— પછી પાછી ઉંઘમાં નાંખવાની સુચનાઓ આપે જાઓ. આ પ્રમાણે તમો જો કરશો તો તેને જાગ્રત કરવાની બીલકુલ માથાકુટ પડશે નહીં—જાગ્રત કરવાને સાધારણ રીત તમો વાપરશો તોપણ ચાલશે.

એકી વખતે ઘણાને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ— એકી વખતે ઘણા સખસોને હીપનોટાઈઝ કરવા હોય તો તે બધાને એક અર્ધ ચંદ્રાકારમાં ગોઠવો અને બધા તમને જોઈ શકે તેવી રીતે તેમની સનમુખ તમો ઉભા રહો અને તે બધાને તમારી આંખો તરફ સીદ્ધા જોવાને કહો. તેઓ તેમ કરે તે વખતે તેમાંનો દરેક જણ, તમો તેની તરફ જુઓછો તેવું ધારે એવી રીતે તમો બધાના ઉપર તમારી આંખો ફેરવી જાઓ. પછી તેમને તેમના હાથ ભેગા કરવાનું અને તેને એક બીજા સાથે સજ્જડ દાબવાનું કહો અને તે વખતે તેમને જણાવો કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહીશ ત્યારે તમારા બધાના હાથ સજ્જડ ચોંટી ગયલા માલુમ પડશે. પછી ૧-૨-૩ ગણો અને તેજ વખતે એકદમ જલદીથી કહો કે હવે તમારાથી તમારા હાથ છુટા પાડી શકાશે નહીં. જો તેમને ઉંઘમાં નાંખવાનો વિચાર હોય તો તેમની આગળ ઉપર પ્રમાણે ઉભા રહી તેમને તેમની આંખો બંધ કરી ઉંઘી જવાનો વિચાર કરવા કહો. પછી નીચેના શબ્દો તમારે બોલે જવા-"તમારી આંખો સજ્જડ બંધ કરો-ઉંઘવાનો વિચાર કરો-તમારૂં માથું ભારે થતું જાયછે-તમને ઉંઘ આવતી જાય છે-તમારી આંખો બળવા લાગી છે-અંગ ભારે થતું જાય છે-તમે હાલી શકતા નથી-તમારી આંખો હવે સજ્જડ બંધ થઈ ગઇ છે-તમને ઉંઘ આવી છે-તમો નીંદ્રામાં પડયા છો-ભરનિંદ્રામાં આવ્યાછો-ભરનિંદ્રા થઈ છે-મારા શીવાય બીજાનો અવાજ સાંભળી શકશો નહીં-આટલું કર્યા પછી તમોને ઠીક લાગે તેમ કરો-જો તમારે તેમને હસાવવાની મરજી હોય તો તેમને કહેવું કે "જ્યારે તમારી આંખો ઉઘાડશો ત્યારે તમોને એક નવાઈ જેવો અને ગમત ભરેલો બનાવ બનેલો લાગશે-તે જોઇ તમને બધાને હસવું આવશે અને જેમ જેમ હસવાનું બંધ રાખવાનો યત્ન કરશો તેમ તેમ વધારે હસવું આવશે. પછી તેમની આંખો ઉઘાડવાનું કહી, કંઇ ગમત ભરેલી વસ્તુ થવાનું કહો અને તમે પોતે હસવા માંડો એટલે તે બધા હસવા માંડશે.

ટેલીફોનથી હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ— આવા પ્રયોગને માટે પ્રથમ તમોએ જે વિધેયને આવી ઉંઘમાં નાંખ્યો હોય અગર જેના ઉપર જલદી અસર થતી હોય તેવા વિધેયને પસંદ કરી ટેલીફોનનું સાંભળવાનું ભુંગળું કાને લગાડવાનું કહો. પરંતુ આ વખતે એટલે વિધાયક જે કહે તે સાંભળવાને તે તૈયાર હોય તે વખતે તેને ટેલીફોન

આગળ ખુરશી ઉપર બેસવાને કહેવું જોઈએ કારણકે તે આવી રીતથી નિંદ્રાવસ્થામાં આવતાં પડી જાય તો તેને વાગી બેસે. પછી તેને કહેવા માંડો કે "બે મીનીટની અંદર તમો ઉંઘમાં પડશો. તમોને ઉંઘ આવે છે-તમારૂં માથું ભારે થતું જાયછે-તમો નિંદ્રામાં આવ્યા છો તમારાથી જાગ્રત રહી શકાતું નથી-તમો ભર નિંદ્રામાં આવ્યા છો-તમારી નિંદ્રા ધાઢ થતી જાય છે. આટલું બોલશો તેટલા વખતમાં ઘણું કરીને તે ઉંઘમાં આવી ગયો હશે. પણ જો તેટલા વખતમાં તે નિંદ્રામાં આવ્યો ન હોય તો ઉપર બતાવેલી સુચનાઓ (ઉપર બતાવેલા શબ્દો) આપે જવી. પણ તે ધીમે ધીમેથી અને આજ્ઞારૂપી અવાજમાં આપે જવી. ખરેખરી અસર તો તમો જ્યારે "બે મીનીટની અંદર તમો ઉંઘમાં પડશો" વીગરે સુચનાઓ આપતાંની સાથે થવા માંડશે. આવા પ્રયોગની વખતે તમો થોડે છેટેથી કે વધારે દૂરથી સુચનાઓ આપોછો તેમાં કંઇ ફેર પડતો નથી. ફક્ત વિધેય ટેલીફોનદ્વારા તમારો અવાજ બરાબર સાંભળી શકતો હોય તો બસ છે.

ટપાલ દ્વારા હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—આ પ્રયોગને માટે તમે પ્રથમ જે વિધેય ઉપર પ્રયોગો કર્યા હોય અને જેના ઉપર જલદી અસર થતી હોય તેવા વિધેયને પસંદ કરો. પછી એક કાગળના ટુકડા ઉપર મોટા ખુલ્લા અક્ષરે નીચે પ્રમાણે લખી તેની નીચે તમારી સહી કરી ટપાલ દ્વારા તે વિધેય ઉપર મોકલી આપો. "થોડી પળમાં તમોને ઉંઘ આવશે-ભર ઉંઘ આવશે-તમારાથી જાગૃત રહી શકાશે નહીં તમારૂં માથું ભારે થતું જાય છે-બહુ ઉંઘ આવે છે." આવા શબ્દો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે લખી તેની નીચે ખુલ્લા અક્ષરે તમારી સહી કરી તેને મોકલી આપો. જ્યારે તે ઉઘાડીને વાંચશે ત્યારે તેને ઉંઘ આવવા માંડશે અને પછી ભારે ઉંઘમાં આવશે.

તાર દ્વારા હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—ઉપરની રીત પ્રમાણે જ આ પ્રયોગ કરવાનો છે તેમજ વિધેય પણ તેવીજ જાતનો પસંદ કરવાનો છે. તેનાથી ઉલટી રીતે વર્તશો તો તેમાં તમો ફતેહમંદ નહીં થાઓ.

દૂર રહેલા વિધેયને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—જે વિધેયના ઉપર આ પ્રયોગ કરવાનો હોય તેની આબેહુબ આકૃતિ, તમારી આંખો બંધ કરી, તમારી આગળ ખડી કરો, પછી મનમાં નીચે મુજબ બોલો " તમારે ઉંઘી જવું જોઇએ-તમને ઉંઘ આવે છે-જાગૃત રહી શ-

કાતું નથી-તમે ઉંઘો છો-ભર નિદ્રામાં આવ્યા છો-મારા કહ્યા મુજબ તમો વર્તશો. ” કેટલીક વાર સુધી આ પ્રમાણે બોલે જવું જોઇએ. જો તે વિધેયની આબેહુબ આકૃતિ તમારી સનમુખ ખડી કરવાને તમો શક્તિમાન થયા નહીં હો તો આ પ્રયોગ બરાબર પાર ઉતરવાનો સંભવ થોડોજ છે. તેથી તમારી આંખો બંધ કર્યા પછી જ્યાં સુધી તે વિધેયની આબેહુબ આકૃતિ તમારી નજર આગળ આવી ટકી રહે નહીં ત્યાં સુધી ઉપરની સુચનાઓ બોલવી શરૂ કરવી નકામી છે. તેમજ જે વિધેય ઉપર પ્રથમ તમોએ પ્રયોગો કર્યા હોય અને જેના ઉપર જલદીથી અસર થતી હોય તેવા વિધેયને આવા પ્રયોગ માટે પસંદ કરવો ઉચિત છે. નહીં તો તેવા વિધેય ઉપર અસર થવી મુસ્કેલ છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

આંખ, હાથ અને સુચનાઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.:—મનુષ્ય, પ્રાણી વીગેરેને કાબુમાં લેવા, તેના ઉપર પોતાના મનની અસર કરવા, અમુક રસ્તે દોરવા દોરવવા તેમજ પોતાનું ધારેલું કામ પાર પાડવાના અર્થે આંખનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમ કરવાને સારૂ કોઇ પણ મનુષ્યની નજીક જતાંની સાથે બરાબર તેની સામે જોવું એટલે તેની આંખો તરફ અગર તેની બંને આંખોની વચમાં તેના નાકના મુંળ આગળ જોવું અગર જો બહુ લાંબા વખત સુધી જોવાનું હોય તો તેની આંખોની જરા ઉપર નીચે દૃષ્ટિ કરવી પણ જ્યાં સુધી અમુક વાત તમારે સામાના મન ઉપર ઠસાવવી હોય ત્યાં સુધી તમારી દૃષ્ટિ તેના ઉપરથી બીજી બાજુપર ખસેડવી નહીં. જ્યારે બહુ લાંબો વખત સુધી વાત કરવી હોય ત્યારે વાત કરતાંની દરમીયાનમાં તમારી આંખોને થોડી આશાયેશ આપવાને માટે બાજુપર ફેરવો તેમાં હરકત નથી પરંતુ જ્યારે તેનું ખરૂં રહસ્ય આવે એટલે જે બાબત સામાના મન ઉપર ઠસાવવાની હોય, તે બાબતનું બરાબર વિવેચન થતું હોય તે વખતે બરાબર તેની સામું ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ધારીને જોવું જોઇએ. પરંતુ જો તે પ્રમાણે નહીં કરો તો બીજાના ઉપર અસર કરવામાં ઘણી મુસ્કેલી પડશે.

દૃષ્ટિ સ્થિર હોવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તમારો નિશ્ચય દૃઢ નહીં હોય ત્યાં સુધી તમારો ચેહેરો પણ દૃઢ નહીં લાગે. કોઇ માણસ એવી

સમાં કામ કરતો હોય તેની પાસે કામ સારૂ જાઓ ત્યારે તે ડોક ઉંચી કરી તમારી સામું જોવા જાય કે તરતજ તમો તેની સામું જુઓ. જ્યારે તમારે કંઈ માંગણી કે અરજી કરવાની હોય ત્યારે તેની સામું બરાબર દૃઢ નિશ્ચયથી જોવું. આંખો નીચે નાંખી દેવી નહીં કે બાજુપર તે વખતે જોવું નહીં પણ થોડા શબ્દોમાં સ્પષ્ટ અને અસરકારક રીતે તમારે જે માંગણી કરવાની હોય તે તેની સામે સ્થિર દૃષ્ટિ રાખી માંગણી કરવી. માંગણી કરતી વખતે તેના ઉપર અસર કરવાનો, ધારેલું કામ પાર પાડવાનો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો જોઈએ તમો વાત કરતા હો તે વખતે તે તમારી સામું જોતો હોય અને તમો તેની સામું દૃઢ નિશ્ચય કરીને જોતાં હો તો તમારા કહેવાની અસર તેના ઉપર થશે પણ જો તે વખતો વખત તમો કહેતા હો તે દરમીયાન તમારી તરફ નહીં જોતાં બીજી બાજુ તરફ જોતો હશે તો તમારી ધારેલી મુરાદ પાર પડવામાં વાંધો આવશે માટે ઉપરની સુચના ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે વર્તવું.

હાથના ઉપયોગ કરવાના સંબંધમાં વધારે સુચના આપવાની જરૂર નથી. અસર કરે તેવી નીશાનીઓ બધી નીચેની બાજુ તરફ કરવામાં આવે છે. ઉંઘ લાવવાના માર્જન પણ ઉપરથી નીચેની બાજુએ કરવામાં આવે છે. ઘણાકોનું એમ ધારવું છે કે બહુ વાર નીશાનીઓ (હાથના ચાળા) કરવાથી જલદી અસર થાય છે પણ તેમનું તેમ ધારવું ભુલ ભરેલું છે. બીલકુલ નહીં કરવા તેનાં કરતાં બહુવાર ચાળા કરવા બહુજ ખરાબ છે પરંતુ જો થોડા યોગ્ય રીતે હોય તો તેની સારી અસર થાય છે.

સુચનાઓ જેમ વધારે વાર બોલાય-અપાય તેમ તે વધારે અસરકર્તા બને છે. તમો કોઇ માણસને એકવાર એક વાત કરો તેથી તેના ઉપર વધારે અસર થશે નહીં પણ જો તેને તે વાત ચોક્સ રીતે અને ઉત્સાહથી કહ્યા કરો તો જરૂર વખત ગયે તેના ઉપર અસર થયા વગર રહેશે નહીં. ઘણીક વખતે કરેલી સુચનાઓની બહુ થોડી અગર બીલકુલ અસર તે પળે થતી નથી પણ પછી બીજે દીવસે કંઈક થાય છે અને ક્રમે ક્રમે તે માણસનું મન બદલાય છે. સુચનાઓથી તે માફક ફેરફાર થાય છે, ઉંઘની અંદર માનશીક શક્તિનો કેટલોક ભાગ મંદ પડે છે તેથી તે વખતે કોઈ વાત ચોકસ અને અસરકારક રીતે એટલે કે તેના મન ઉપર છાપ પડે તેવી રીતે કરી હોય તો પછી તે છાપ જલ-

દીથી તેનાથી કાહાડી શકાતી નથી. ધીમે ધીમે ટેવ પાડવાથી આ શક્તિ વધારે બળવાન થાય છે અને તેમ કરવાને માટે એક એકાંત ઓરડીમાં જઈ અસર કરે તેવી રીતે ઉત્સાહથી બોલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

સુચનાઓ જુદી જુદી રીતે આપી શકાય છે તે વાત જાણીતી છે પણ તે બાબતમાં મુખ્ય યાદ રાખવાની વાત એ છે કે વીધાયકની દરેક ઇચ્છા બરાબર સમજવામાં આવે તો તે પ્રમાણે તેની અસર થાય છે. સુચના આપવાની સામાન્ય રીત વાચા રૂપે કરી શકાય છે જે વાચાની રૂઇયે વિધેયને વિધાયક પોતાની બધી ઇચ્છાઓ દર્શાવી શકે છે. પણ તેની વધારે અસર જ્યારે એકટીંગ સાથે વાચાનો ઉપયોગ થાય છે ત્યારે થાય છે એટલે જ્યારે સુચના આપવામાં આવે તે વખતે હાથની પણ તેવી હીલચાલ કરવી જોઇએ. જેમ વકતા પોતાના ભાષણમાં પોતાના વિચારો બરાબર દર્શાવતી વખતે પોતાના હાથ લાંબા ટૂંકા યેાગ્યાનુસાર કરે છે તે પ્રમાણે સુચનાનો અમલ કરાવવાં માટે પણ યેાગ્યાનુસાર હીલચાલ થવી જોઇએ. દાખલા તરીકે કાઇને ઘુંટણે પડવાની સુચના કરવામાં આવે તે વખતે હાથની પણ તેવીજ ઉપરથી નીચે આવતી હીલચાલ કર્યાથી સુચનાની વધારે અસર થાય છે. જેવી વાચાથી, અને અવયવોની હીલચાલથી સુચના કરી શકાય છે તે-વીજ રીતે ગાયનથી પણ તેમ કરી શકાય છે, જો નાચનું ગાનું ગાવા કે વગાડવામાં આવે તો વિધેય તે ગાના અનુસરી નાચવા માંડે છે અને જો એક જાતનો નાચ બદલી બીજા જાતના નાચનું ગાયન શરૂ કરવામાં આવે તો વિધેય પણ તે પ્રમાણે પોતાનો નાચ બદલે છે પણ તેમ થ-વાને માટે વિધેયને ગાયન-વાજીંત્ર વીગરેનો શોખ હોવો જોઇએ નહીંતો તેને તેવી અસર થતી નથી તેવીજ રીતે જો વિધાયકે વિધેયને નિંદ્રા-વસ્થામાં આણેલો હોય તે વખતે વિધેયના હાથોને એક બીજાની આજુ-બાજુ ચક્કર ચક્કર ફરવાની ગતી આપે તો તેવી ગતી વિધાયક તેમ કરવાને ફરમાન ન કરે છતાં તે જારી રહે છે. વિધેય ઉભો થઈ ચાલે એવી વિધાયકના મનમાં ઇચ્છા થાય છતાં તે ઉભો થયો ન હોય તો તેને હાથ પકડી જરા ચલાવો-યાને ગતીમાં મુકો એટલે તે પોતાની મેળે પછી ચાલ્યા કરશે (કારણ કે તેનો તેવો ફરમાન છે એમ તે પોતાના મનથી સમજ્યા કરશે). હસાવવાની ક્રીયા પણ તેજ નીયમને આધીનછે સ્વવશ સ્નાયુઓ નિદ્રાવસ્થામાં બાહારની સુચનાઓને તદન આધીન રહેછે.

ચામડીના કેટલાક પ્રદેશેા ઉપર ઉદીપન કરવાથી જુદી જુદી તરેહની ગતી–હીલચાલ જન્મ પામે છે. ગરદન ઉપર ઉદીપન કરવાથી ગળાનેા અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. ચામડી ઉપર ઉદીપન કરવાથી સ્નાયુઓ પેાતાની મેળે તેવું કંઇપણ મન કર્યા શીવાય સંકેાચાય છે.

નિદ્રાવસ્થામાં પડેલેા વીધેય તેને જે કંઇ કહેવામાં આવે તે પછી ગમે તેવી પરભાષામાં અને અઘરા શબ્દેામાં કહેવામાં આવેલું હેાય અને તે પરભાષાથી તે તદન બીન માહીતગાર હેાય છતાં ફેાનેાગ્રાફની માફક શબ્દે શબ્દ પાછા તે હુકમ કરેથી કહી બતાવે છે.

તેવીજ રીતે આંખના સ્નાયુઓને પણ તૈયાર કરાય છે. એટલે જો કે કેાઇ વસ્તુની વિધેયની સમક્ષ હાજરી ન હેાય છતાં તે વસ્તુ ત્યાં છે એમ તેને કહેવામાં આવતાં તે તેવી વસ્તુ જોવા માંડે છે, દાખલા તરીકે એક રૂમાલ હેાય તેને તે કુતરેા છે એમ જણાવવા માંડે તેા તે પ્રમાણે તેને દેખાય છે અને તેથી તે તેવું માને છે. તેવીજ રીતે કંઇ અવાજ અગર ગાયન પણ સંભળાવી શકાય છે. તેવીજ રીતે રસનેંદ્રિય, ઘ્રાણેંદ્રિય તથા સ્પર્શેંદ્રિયમાં નવીનજ અશર કરી શકાય છે. એટલે વિધેયને કંઈ વસ્તુ આપી કહેા કે તે છીકણી છે એટલે તે છીંકેા ખાવા માંડ છે, બરફ ઉપર તે ઉભેા છે એમ કહેા એટલે ઠંડીથી તે ધ્રુજવા માંડે છે પેાતાનેા કેાટ લપેટવા માંડે છે. રસનેંદ્રિય અને સ્પર્શેંદ્રિય ઉપર બહુ જલદી અસર થાય છે. જો વિધેયને તમેા કહેા કે આવતી કાલે ત્રણ વાગે તારૂં માથું દુઃખવા માંડશે તેા તેજ પ્રમાણે તે વખતે તેને તેવી લાગણી શરૂ થાય છે. તે અવસ્થામાં તે ચક્ષુનેંદ્રિય પણ તેટલીજ સતેજ થએલી હેાય છે એટલે દાખલા તરીકે પાનાનેા ગંજીફેા લેઇ તેમાંથી એક પાનું કાહાડી તેની પીઠ વિધેયની તરફ રાખી તે ઉપર તેની છબી છે એમ તેના મન ઉપર ઠસાવવું પછી તે પાનું ગંજીપા ભેગું ભેળવી દેઈ પાના ચીપી નાંખવા. પછી તેને તેની છબી તેમાંથી ખેાળી કાઢવા કહેવું. હવે જો કે બધા પાનાની પીઠ સરખી હેાવા છતાં પણ તે તમારૂં અસલ ધારેલું પાનું કે જે પાનાની પીઠ ઉપર તમેાએ તેની છબી તેની પાસે મનાવી હતી તે ખેાળી કાઢી આપશે કારણ કે તેની ચક્ષુનેંદ્રિય સતેજ થએલી હેાય છે. જેમ ઇંદ્રીયેાને સતેજ કરી શકાય છે તેમ સુચનાથી દુઃખ દર્દ પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. ટાંકણી કે ચાકુ વાગ્યાનું તેમજ દાઝયાનું દુઃખ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે ઉપરની હકીકત બધી ઇચ્છાધીન સ્વવશ

સ્નાયુના સંબંધમાં જણાવી પરંતુ હવે અનિચ્છાધીન સ્નાયુઓ સુચનાઓને કેટલે દરજજે આધીન છે તે તપાસવું જોઇએ સુચનાથી અનિચ્છાધીન સ્નાયુઓની કૃમિવત્ ગતી કરી શકાય છે દાખલા તરીકે વિધેયને જણાવવામાં આવે કે જાગૃત થયા પછી અડધા કલાકમાં તને ઝાડો થશે અગર આવતી કાલે સવારે આઠ વાગે ઝાડો થશે તો તે સુચના આપ્યા પ્રમાણે બરાબર વખતે તેને તેમ થયા વગર રહેતું નથી. તેમજ તરતજ જુલાબ લાગે તેટલું બધું એરંડીયું વિધેયે પીધેલું હોય છતાં નિંદ્રાવસ્થામાં તેને ૪૮ કલાક પછી તેની અશર થશે એમ જણાવવામાં આવે તો તેટલો વખત પસાર થયા પછીજ તેને તેવી અસર થાય છે તે પેહેલાં થતી નથી. તેમજ પાણીના થોડાં ટીપાં આપી કહો કે તે જુલાબની સખત દવા છે તો તેને તેથી જુલાબ લાગશે તેમજ નસ નાડી અને હૈયા અંતઃકરણ ઉપર પણ સુચનાની અસર થાય છે. માણુસના શરીરની ગરમી પણ વધારી શકાય છે, નાડીની તેમ અંતઃકરણની ગતી ધીમી યા ઝડપી કરી શકાય છે. બ્લીસ્ટર પણ તેવીજ રીતે ઉઠાડી શકાય છે.

શ્વાસ તે ઇચ્છાધીન અને અનાચ્છાધિન ગતીની વચમાંની સ્થીતી ધારણ કરનાર ગણી શકાય છે તે પણ સુચનાના નિયમોને આધીન થાય છે તેમજ પરસેવો પણ સુચનાથી લાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવ્યું તે બધું સુચનાથી થઇ શકે છે. તેટલા માટે દરેક પ્રયોગ કરનારે યાને વિધાયકે વિધેયને કાંઇપણ શારીરીક ઇજા થાય તેવી કોઈ જાતની સુચના આપવી નહીં કારણ કે તેમ થવાથી પરીણામ સારૂં આવતું નથી અને ઉભયને નુકસાન છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

પ્રયોગોમાં ઉત્પન્ન થતો ભયઃ—આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે કે બીજાના વિધેયની બાબતમાં પુરતો વિચાર કર્યા શીવાય જ્યારે તે પ્રયોગની અસરથી ઉંઘમાં પડેલો હોય એટલે પ્રયોગ કરનાર વિધાયકના કબજામાં હોય તે વખતે બીજા કોઇ વિધાયકે પોતાના હાથમા તેને ન લેવો તેમજ પોતાના વિધેયને બીજો કોઈ અડકે નહીં કે તેના ઉપર હાથ ફેરવે વીગરે નહીં તે બાબતની વિધાયકે બરાબર કાળજી રાખવી જોઇએ તેમજ વિરૂદ્ધ વિચારવાળા સખસોને જે જગ્યાએ પ્રયોગ થતો હોય તે

જગ્યામાં રહેવા દેવા નહીં તેમજ વિધેયની નજીકમાં કોઈને જવા દેવો નહીં, એ બાબત વીશે પુસ્તકના આગળના ભાગમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. તેમ જણાવવાનું કારણ એટલુંજ છે કે જે વખતે વિધાયકનુ પ્રાણ તત્વ વિધેયમાં પૂર્ણ રીતે વામી રહ્યું હોય તેવે વખતે બીજાનું એટલે વિરૂદ્ધ તત્વ ભેગું મળે તો તેથી બંને તત્વનો વિરોધ થાય એમાં કાંઈ નવાઇ નથી. અને જ્યારે આ પ્રમાણે બને ત્યારે વિધેય વિધાયકના હાથમાંથી-કબજામાંથી ખસી જાય છે. અને તેનો હુકમ બીલકુલ માનતો નથી.-તેને ઉઠવાનો હુકમ કરતાં તે ઉઠતો નથી. અને તેનું અંગ ખેંચાઈ જઈ લાકડા જેવું શબવત્ બની જાય છે અને કોઇ કોઇ વખતે તો તે ગભરાઈ જઈ બુમો અને ચીસો પાડવા માંડે છે અને જ્યારે આમ થાય ત્યારે વિધાયક જો સખત મનનો ન હોયતો ગભરાઈ જાયછે. અને તેથી વધારે ગુંચવાડો ઉભો થાય:: છે, પણ જો વિધાયક સખત મનનો હોય તો તે તેના વિધેયને આવા ભયમાંથી બચાવી શકે છે. આવે વખતે તે વિધાયકને ધિરજ અને તેના મનની દૃઢ સ્થિરતા અને તેની હીંમતજ તેને કામે લાગે છે. આમ જ્યારે થવા માંડે ત્યારે વિધાયકે પોતાના વિધેયને એકાંત સ્થળમાં તેની પાસે બેસી તેના ઉપર વિસર્જન માર્જન થોડે થોડે અંતરે કર્યા કરવું. તેમજ તેના કપાળે, માથે, લમણે વીગરે સ્થળોએ ઘી ઘસવું. પાણી છાંટવું વીગરે જગાડવાના પ્રયત્નો જારી રાખવા પણ તે જલદી જાગે નહીં તેથી ગભરાવું નહીં.-બે ત્રણ કલાકે તે જાગે છે અને વખતે આખો દીવસ પણ તેમ કરતાં વહી જાય છે. આવા વખતે દાકતરને કે બીજા કોઈ વિધાયકને વચમાં નાંખી વધારે ગુંચવાડો ઉભો કરવો નહીં. પણ દૃઢતા અને સ્થિરતાથી તેના ઉપર વિસર્જન માર્જન કરે જવાં. કોઇ બીજા સખસને તે સ્થળમાં આવવા દેવો નહી તેમજ આગળ જણાવ્યું છે, તે પ્રમાણે જ્યારે વિધેય વિશ્વદૃષ્ટિ અને પ્રત્યગ દૃષ્ટિની સ્થિતિએ પોહેંચે છે ત્યારે તેનો પ્રાણ તદન નિરાધાર બની ગયેલો હોય છે. તે અવસ્થામાં પ્રાણ વિગ્રહ (medium-istic tendency) થવાનો લાગ રહે છે. એટલે વિધેયનો પ્રાણ બીજા કોઇના પ્રાણ સાથે વિગ્રહમાં પડી જાય છે. અગર તેનાથી દબાઈ જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે વાતાવરણમાં લાખો સત્વ અદૃશ્ય રીતે રહે છે અને તે આવા નિરાધાર થઈ પડેલા વિધેયના પ્રાણને પોતાના કબજામાં કરી લે છે અને તેથી વિધેયનો પ્રાણ તેના વિધાયકના કબજા-

માંથી ખસી જાય છે અને તે પાછો આવતો નથી અને કદાચ પાછો આવે છે ત્યારે વિધેય ગાંડો બની ગયેલો માલુમ પડે છે–કેટલીક વખતે હસે છે–કુદે છે-રડે છે. અને કેટલીક વખતે વિધાયકને પણ તે મારવા દોડે છે. પણ જો વિધાયક પોતાની દૃઢતા, મનની સ્થિરતા, ધીરજ અને તેનો સંકલ્પબળ મજબુત રાખે તો તે વિધેયને બચાવી શકે નહીંતો તેમાંથી મરણ થવાનો ભય રહે છે. અને તેટલાજ માટે દરેક વિધાયકને એ સ્થિતિ સુધી વિધેયને નહીં લેઇ જવાને આગળ ભલામણ કરવામાં આવી છે. માટે જ્યારે વિધાયકને વિધેય હસતો, રડનો આડું અવળું જોતો-હોઠ ફફડાવતો કે ચીસો પાડતો માલુમ પડે અગર થોડીવાર પછી જવાબ દેઇશ, પૂછીને કહું છું એમ બોલવા માંડે કે વિચિત્ર ચાળા કરવા માંડે કે તરતજ તેને જાગૃત કરી દેવા યત્નો કરવા જોઇએ. અને તેને જાગૃત કર્યા પછી થોડા દીવસ સુધી તેના ઉપર બીલકુલ પ્રયોગ કરવો નહીં. વિશ્વદૃષ્ટિમાં તે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેનું તોફાન કરે છે પણ પ્રસંગ દૃષ્ટિમાં તેમ કરવાને બદલે તે બહુ આનંદ થતો હોય તેમ લાગેછે. અને આનંદમાં પડેલો હોય તેથી ત્યાંથી પાછો આવવા ના પાડે છે. તેવે સમયે વિધાયકે બહુજ સંકલ્પ બળ વાપરી વિધેયને જગાડવો જોઇએ. તે વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દૃઢતા અને ધિરજ રાખવાં જોઇએ નહીંતો વિપરીત પરીણામ આવવાનો સંભવ રહે છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

વિચાર-વાંચન Thought-reading વિચાર વાંચન તે આ વિષયને લગતો યાને તે સાથે કેટલોક સંબંધ ધરાવે છે તેથી તે કેમ કરવું તે બતાવેલું નિરર્થક નહીં ગણાય ગણી નીચે બતાવવામાં આવે છે તે ઉપર લક્ષ આપી વાંચકવૃંદ અજમાયશ કરી જોશે તો તેને ગમત સાથે તેનું જ્ઞાન મળશે.

એક ઓરડામાં કેટલાક માણસો બેઠા હોય તેમાંથી એક **અ** માણસને બાહાર જવાને કહો અને અંદર રહેલા માણસોમાંથી એક (**વ**) માણસને કોઈ પણ વસ્તુનો વિચાર કરવાનું જણાવો અને તે વસ્તુ **અ** ને અંદર આવી શોધી કાહાડવા કહો. **અ** અંદર ઓરડામાં આવી **વ**નો હાથ પકડી, ધારેલી વસ્તુ જે જગ્યાએ પડી હોય તે જગ્યાનો એક ધ્યાનથી વિચાર કરવા કહેથી તેણે તેમ કરવું. દાખલા તરીકે **દીવો** ધાર્યો

હેાય તેા વ એ તે દીવેા જ્યાં પડ્યેા હેાય તેનેા મનમાં બરાબર ખ્યાલ કરે જયેા પછી અ અને વ બંને જણા ઉઠી તે જગ્યા તરફ જશે અને પછી તે વસ્તુનેા મનમાં તેને વિચાર કરવા જણાવવેા અને તે પ્રમાણે તે કરેથી બંને જણા તે દીવા આગળ જઇ બતાવે કે "આ વસ્તુ ધારી છે."

આમ અ, વ એ ધારેલી વસ્તુ શેાધી કહાડે તે ઘણાકને પ્રથમ નવાઇ જેવું લાગે પણ જો તેનેા બરાબર ધ્યાનપૂર્વક વીચાર કરશે તેા તેવું જણાશે નહીં. તેની સમજુતી નીચે મુજબ છે.

વ દીવેા જે જગ્યાએ પડેલેા હેાય તે જગ્યા બાબત ધ્યાન દેઇ મનમાં ધારે છે તેજ વખતે તેના અંગની અદ્દસ્ય પણ અ ને લાગે તેવી રીતે અજાણતાથી બહુજ ધીમી ગતી થાય છે અને ખાસ કરીને તેના હાથના સ્નાયુએામાં તેવી ગતી-હીલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે-અને તે ગતી-હીલચાલ દીવેા જે જગ્યાએ પડેલેા હેાય તે તરફ થાય છે. અ ને તે હીલચાલ માલુમ પડેછે અને તેથી તે દીશામાં તે પેાતાની મેળે ઘસડાવા દે છે અને એ રીતે ધારેલી વસ્તુ શેાધી કઢાય છે. ખરી રીતે જેાવા જઇએ તેા વ કંઇ પણ હીલચાલ જાણી જેાઇને પેાતે કરતેા નથી પણ મનમાં ધારણ કરેલેા વિચાર બળવાન થઇ પેાતાની મેળે તે દીશા તરફ તેવી ગતી કરે છે અને તે શેાધી કાહાડવામાં સાધનભુત થઇ પડે છે.

તેજ પ્રમાણે બીજી કેાઈ ધારેલી વસ્તુ પછી તે નાની અગર મેાટી હેાય તેની હરકત નહીં. સ્નાયુએાની અનેચ્છાથી થતી હીલચાલથી શેાધી કહાડાય છે. સ્નાયુએાની ગતીનું બરાબર જ્ઞાન મેળવવાને ઘણા વખત સુધી આવા પ્રયેાગેા કરવા જેાઇએ.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ટેલીપથી-વિચાર કલન તારના દેારડાની મદદ શીવાય તેમજ શબ્દેાચ્ચાર કર્યા શીવાય એક મનુષ્યના વિચારેા બીજા મનુષ્યને ગમે તેટલે અંતરે તે હેાય છતાં તે મેાકલવા તેને આજકાલના લેાકેા એક અશક્ય તરીકેની વાત સમજે છે અને જેા કેાઈ તેમ કરી દેખાડે તેા તેને ભેાળા લેાકેાને ઠગવાનેા એક ઢેાંગ છે અગર એક ઉભું કરેલું ધતીંગ છે એમ ગણી તેની તરફ ધિક્કારની નજરથી જુએ છે પણ તેમને માલુમ નથી કે મી. બેાસ અને મી. મારકેાનીએ તારના દેારડાની મદદ શીવાય સંદેશા મેા-

કલી દુનીયાની ખાત્રી કરી આપી કે સંદેશા મોકલવામાં તારના દોરડાની મદદની જરૂર નથી ત્યાં સુધી તે વાત કેવળ કલ્પિત તરીકે લેખાતી. આપણે જ્યારે હાલ જોઇએ છીએ કે અવાજ તેવી રીતે મોકલી શકાય છે તો પછી વિચાર તેવી રીતે મોકલી શકાય એમાં કાંઇ નવાઈ નથી. બંનેની એટલે અવાજ અને વિચારની તેના અસલ સ્થળથી બાહાર જતાંની સાથે હવામાં આકૃતિઓ થઇ બંને સરખી ગતીથી નક્કી કરેલે સ્થળે જાય છે તેમ છતાં કેટલાક હજુ તેવી વાતને અશક્ય ગણે છે. પણ પ્રાચીનકાળમાં સંદેશાઓ વિચારો મારફતે મોકલવાનું શક્ય ગણાતું અને તેવી રીતે મોકલવામાં આવતા હતા. રૂષી, મહર્ષિ વીગરેોને તો તે વાત એક નાના બચ્ચાની રમ્મત જેવી હતી તેમની પાસે તેના કરતાં પણ અધિક વિદ્યાઓ હતી. તેઓ પોતાનું સ્થુળ શરીર એક સ્થળમાં રાખી અન્ય સ્થળમાં પોતાનાં સુક્ષ્મ શરીરના બળથી પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરી શકતા હતા અને એકી વખતે મનુષ્ય બે જગ્યાએ હાજર હોઈ શકે નહીં એ કહેવતને ખોટી પાડતા હતા. પણ તે આપણો અહીં વિષય નથી એટલે તે ઉપર બોલવું અહીં દુરસ્ત લાગશે નહીં તેથી આપણને ચાલતા વિષય ઉપર આવવા દો.

પ્રથમ વિચાર સંદેશા કોને કહેવા તે સમજવું જોઇએ. પંચેન્દ્રિયની અગર તેમાંની કોઇ પણ ઇંન્દ્રિયની મદદ શીવાય શબ્દ અગર આકૃતીના રૂપમાં વિચારો મેળવવા, લેવા તેમ મોકલવા તેને Telepathy ટેલીપથી કહેછે એક સ્થળ અને બીજા સ્થળની વચમાં શૂક્ષ્મ હવા રૂપી સાગર પડેલો છે અને તેનાથી બંનેનું જોડાણ થએલું હોય છે તે સુક્ષ્મ હવાની મારફતે એક મનથી બીજા મન ઉપર વિચારોનું આવાગમન થયા કરે છે. વિચારની વિદ્યુત્ રૂપી હીલચાલ પ્રથમમાં એક મગજમાં ઉત્પન્ન થાયછે અને પછી તે હવામાં રહેલી શૂક્ષ્મ હવા (ઇથર) ને ગતીમાં મુકી જેમ તાર મારફતે સંદેશા મોકલાય છે તેવી રીતે તે હવાને તેવા તારના દોરડારૂપે ગણી તેની મારફતે બીજા મગજ ઉપર સંદેશા જઈ શકે છે.

વિચારની કેટલી શક્તિ છે તે બાબે લોકો ઘણા અજ્ઞાન છે અને તેને કંઇ પણ હીસાબમાં ગણતાં નથી પણ હાલમાં તેની અથાગ શક્તિ અને બળ બાબતની હકીકત નિર્વિવાદ થઇ ચુકી છે અને દુનિયાના મોટા મોટા અવનવા બનાવો કરવાની તેનામાં પૂર્ણ સત્તા છે, તે વાત હવે ઘણી તરફથી કબુલવામાં આવે છે. પ્રાચીન કાળના જ્ઞાની લોકો આ વાત

સારી રીતે જાણતાં હતા અને તે બાબતનો પૂર્ણ ઇતીહાસ ધર્મશાસ્ત્રોમાં માલુમ પડી આવે છે.

પ્રકાશ કે ગરમીને આપણે નજરે જોઇ શકતા નથી પણ અનુભવી શકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે વિચારની બાબતમાં પણ જાણવું અને જેમ પ્રકાશ અને ગરમીના મોજાં હવા મારફતે પ્રવાશ કરે છે તેજ પ્રમાણે વિચારના મોજાનું પણ સમજાવું. માટે વિચાર::સંદેશા મોકલવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડવી જોઇએ કારણકે ધીમે ધીમે તેવી ટેવ પડવાથી તમારા અનુભવ અને હુશીયારીમાં વધારો થશે અને કોઈ દીવસ તમારા મગજમાં વિચાર સરખો પણ ઉત્પન્ન થયો ન હોય તેવી બળવાન શક્તિ થએલી તમે અનુભવશો માટે પ્રથમ તેમ કરવાની::ટેવ પાડવી જોઇએ તોપણ પેહેલાં બહુ હલકા અને નાનાં નાનાં પ્રયોગો હાથ ધરવા જોઇએ અને તેમ કરતાં કરતાં તમો આગળ વધી શકશો. શરૂઆતમાં કદાચ તમને તેમ કરવું મુસ્કેલ લાગે યાને તેવા પ્રયોગમાં તમો ફાવો નહીં તો તે કારણથી નાઉમેદ નહીં થઇ જતાં ધૈર્ય અને ખંતીલાપણાથી તેમ કરવાની ટેવ જારી રાખશો તો પરીણામ હમેશાં સારૂં આવશે. તે કેમ કરવું તે માટે નીચે રીત બતાવી છે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી તે પ્રમાણે કરે જશો તો તમારામાં તેવી શક્તિ હોવા બાબત તમોને વિશ્વાસ આવશે અને અનુભવ વધવાની સાથે તેની ખરી ચાવી પણ હાથમાં આવી જશે. આ જે તમારે કરવાનું તે તમારે પોતાને માટે અને તે શીખવાના જાણવાના અને તેમ કરવાની ટેવ પાડવાના હેતુથી પ્રથમ કરે જવાનું છે. તમારી પોતાની ગમત ખાતર કે તમારા મીત્રોને રાજી કરવાની ખાતર તેની ચેષ્ટા કરવાની નથી. જ્યારે આના નીયમો અને તેની શક્તિ બરાબર સમજશો ત્યારેજ ઉછાછળા થવાનું છોડી દેશો અને તમારા જ્ઞાનનો દેખાવ કરવાનો ડોળ કરશો નહીં.

રીતઃ—તમો રસ્તામાં ચાલતા હો અગર નાટકશાળામાં બેઠા હો તે વખતે તમારી આગળ જે મનુષ્ય ઉભેલો કે બેઠેલો માલુમ પડે તેના ઉપર આ પ્રયોગ અજમાવવાનો વિચાર કરી, તે પોતાનું મ્હોં ફેરવી તમારી તરફ જુવે એવો દૃઢ નિશ્ચય કરો. તેવું મનોબળ વાપરો—તેવું મનોબળ કરો તે વખતે તમારે તેની ગરદન અને મગજની વચમાં મગજનો જે છેડો છે તે ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી જોઇએ. ગરદનની ઉપર અને મગજની નીચે જે અંદર પડતો ભાગ લાગેછે તેને મ-

ગજનો છેડો જાણવો, આ પ્રમાણે જોવાની અને મનોબળ વાપરવાની થોડો વખત ટેવ પાડશો તો તેની ખરી કળા તમારા હાથમાં આવી જશે અને તેથી થતા ચમત્કારથી તમો અજાયબ થશો. આ બાબતમાં મનુષ્ય કરતાં સ્ત્રી જાત ઉપર જલદી અસર થાય છે. આ રીત આવડયા પછી તે ઉપરથી બીજી નવી નવી તેવી જાતની રીતો ઉપજાવી કાહાડવી તે તમારી હુંશીયારીનું કામ છે.

વિચાર મારફતે દુર સ્થળે સંદેશા મોકલવાની રીતઃ— એમ ધારો કે તમારે તમારા એક મીત્ર ઉપર ઉપરની રીત પ્રમાણે સંદેશો મોકલવો છે અને તે મીત્ર તમારાથી ઘણે દૂર રહે છે તો પછી તેમ કરવાને માટે તમો નીચેની રીત પ્રમાણે વર્તો.

પ્રથમ એક સારો સફેદ કાગળ લેઈ તે ઉપર જે સંદેશો તમે મોકલવા માંગતા હો તે તેના ઉપર લખી કાહાડી તેને ટેબલ ઉપર બરાબર રીતે દરેક શબ્દ તમારાથી દેખી શકાય તેવી રીતે મુકો. પછી તે શબ્દો શીવાય તમારી નજર આડી અવળી ન જાય તે માટે એક સારૂં ભુંગળું તૈયાર હોય તો તેમ નહીંતો બીજો એક કાગળ લેઈ તે પ્રમાણે તેને વાળો પરંતુ તે કાગળ વાળો એટલે લગભગ ર ફીટ લાંબું અને ૪ ઈંચ ડાયામેટર વ્યાસ વાળું તે ભુંગળું બનવું જોઇએ. પછી જે કાગળ ઉપર સંદેશો લખીને ટેબલ ઉપર મુકેલો હોય તેના ઉપર ઉપરના ભુંગળાથી એક ચિત્તે જોવા માંડો. દૃષ્ટિ સ્થિર કરી તેના ઉપર ઉપર પ્રમાણે ધારી ધારીને જોવાથી તે સંદેશાના અક્ષરો ધીમે ધીમે ઝાંખા થઈ દેખાતા બંધ થવા જશે; પરંતુ તમારે તેમ થવા દેવું નહીં. અને તે માટે અક્ષરો ઝાંખા થતા માલુમ પડે કે દૃષ્ટિ અસ્થિર કરી તમારી આંખોની કીકીયો ભુંગળા મારફતે કાગળની દેખાતી હદમાંજ આમ તેમ હીલવે જાવો અને તેમ કરશો એટલે ઉપર તમોએ જે અસર થતી જણાવી હતી તેવી અસર થતી બંધ થશે. તેમજ વળી વધારે તમારે એ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે આ પ્રયોગમાં આંખને થકવી નાંખવી ન જોઇએ અને જો તેમ થતું માલુમ પડે તો આંખો ઘણીવાર ઉઘાડ મીંચ કરવી અને તેમ કરવાથી તેવી અસર દુર થશે.

તમારા મીત્રને પ્રથમથી ખબર આપી આ રીત જો તમો દરરોજ અજમાવશો અને તમો કયે વખતે દરરોજ તે માટે અજમાયશ કરશો

તે જણાવેલું હોય તો કેટલાક વખત પછી તમારો સંદેશો બરાબર મો-
કલી શકવાને તમો જરૂર શક્તિવાન થશો.

આવી રીતે દૂર બેઠેલા મીત્ર સાથે વિચારો મારફતે વાત ચીત્ત
થઇ શકે છે.

બીજી રીતઃ-જયાં કંઈ પણ ગરબડ ન હોય અને શાંત હોય તેવી
ખોલીમાં જઇ આરામ ખુરશીમાં બેશી અગર મરજી પડે તો સુઇ જઈ
તમારા તમામ ગાત્રો શીથીલ કરી નાંખો યાને તમો પોતે શીથીલ અ-
વસ્થામાં આવો અને પછી જે સખસ ઉપર અસર કરવા માગતા હો
તે સખસનો શાંતતાથી પણ એકચિત્તથી વિચાર કરો. તે વખતે તમારે
તમારી આંખો બંધ રાખવી જોઇએ આ પ્રમાણે જે યત્ન કરો તે સ્થિ-
રતાથી અને શાંતતાથી કરશો તો જે સખસ બાબત તમો વિચાર કરતા
હશો::તેની તમારા મનમાં આકૃતિ યાને છબી ખડી થશે. જો તમોએ તે
સખસને પ્રથમ જોયો નહીં હોય તો તેના સ્પષ્ટ અવયવો શીવાય મનમાં
તેવી કોઇ જાતની આકૃતિ ઉપજાવો. અને જયારે આટલી હદ સુધી
આવો ત્યારે જે વસ્તુ તમો કરવા માંગતા હો તે મનમાં બોલે જાવો
તથા તમો કહો તે પ્રમાણે તે કરે છે એવું ધારે જાઓ. આમ કર્યાથી
તમારા વિચારો ધારેલે સ્થળે પોહોંચી તેનું કામ બરાબર બજાવશે. આ-
વી રીતે પરીણામ લાવવા માટે લાંબા વખતની ટેવ પાડવી જોઇએ.

ભાગ ૨ જો.

પ્રકરણ ૧૩ સું.

બીજા પ્રાણીઓને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીતઃ—આપણે
આગળ જણાવી ગયા છીએ કે આ વિદ્યાની મદદથી માણસ, માણસના
ઉપર અસર કરી શકે છે, પણ માણસ શિવાય બીજા પ્રાણીઓના ઉપર
પણ એજ તત્વના આધારે તેના જેવીજ અસર કરી શકાયછે. પ્રાણીઓ
ઉપર હીપનોટીઝમ જલદી થઇ શકે છે અને તેમાં જે પાળેલા પ્રાણી-
ઓ હોય તેના ઉપર વગર પાળેલાં પ્રાણીઓ કરતાં બહુ જલદી અસર
થાય છે. તેમજ એક પ્રાણી બીજા પ્રાણી ઉપર પણ પોતાની દૃઢ દૃષ્ટિ-
થી અસર કરી શકે છે અને તેજ કારણથી સર્પ બીજા પક્ષીઓને અને

નાનાં બચ્ચાંને સ્તબ્ધ બનાવી દે છે. હીંદુસ્તાનમાં ગારૂડીઓ (સર્પ પકડી વગર હરકતે તેને કબજે રાખનારા)ની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ તેઓ તેને પકડવામાં તેવીજ જાતની રીતો વાપરે છે. તેમજ કેટલાક મનુષ્યો એવા હોય છે કે જે પશુ પક્ષી ઉપર અસર કરી શકેછે. પણ મનુષ્ય ઉપર કરી શકતા નથી. તેમ મનુષ્ય ઉપર અસર કરી શકનારા પશુ પક્ષી ઉપર અસર કરી શકતા નથી. તે બધું તેની કુદરતી લાયકાત, સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે લાંબો વખત તેની ટેવ પાડયાથી અને ખંતથી તે કામ કરવાથી તમારામાં તેવી ઇશ્વરી બક્ષીસ છે કે નહીં તે તમોને માલુમ પડી આવશે.

ઘોડાને હીપનોટાઈઝ કરવાની રીતઃ--તેમજ કેટલાક સખસો ગમે તેવા તોફાની ઘોડા હોય તેને કબજે લાવી શકે છે. અને તે પણ એક કે બે કલાકમાં તેની પાસે પોતાનું ધારેલું કામ કરાવી શકે છે. સુલીવાન કરીને એક માણસ હતો તે ગમે તેવા તોફાની ઘોડાના તબેલામાં જઇ એક કલાકની અંદર તેને બાહાર કાહાડી તમે કહો તેવું કામ તેની પાસે કરાવી શકતો હતો. અને તેમ કરવામાં તે મેસમેરીઝમની રીતો વાપરતો હતો; તે સાધારણ રીતે સીધો તેની સનમુખ જતો પછી તેની આંખો ઉપર ધારીને જોઇ રહ્યા પછી તેના માથા આગળના વાળ પકડી તેનું માથું નીચું નમાવી તેના કાનમાં પાંચ મીનીટ સુધી ફુંકો મારતો; પછી માથાથી તે બને તો પુંછડા સુધી તેના ઉપર માર્જન કરતો પણ તે વખતે નાક બરાબર પકડી રાખતો; પછી તેની પીઠ ઠોકતો તેટલુ કર્યા પછી જેમ માણુસને હુકમ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે તેને હુકમ કરતો અને તેમ કર્યા પછી ઘોડો તદન નરમ ગાય જેવો અને તેના હુકમને આધિન થઇ જતો હતો. કોઇપણ પ્રાણીની સામું એકી ટસે ધારીને, તેને કબજે કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને જોશો તો ભાગ્યેજ તે પ્રાણી તમારી સામું ધસવાની હીંમત કરશે અર્થાત તે તેવી હીંમત કરશે નહીં, પણ જો તેને કંઇ પણ ધાસ્તી લાગતી હોય તો તેમ કરવું તદન ફોગટ છે. કુતરા, બીલાડાં સસલા મરઘડા ઇત્યાદી પ્રાણીઓ જલદીથી સ્તબ્ધ બની જાય છે. ખરી રીતે તો દરેક પ્રાણીઓને વારંવાર પંપાળવાથી અને તેના માથાથી તે પૂછડાં સુધી કરોડના ભાગ ઉપર હાથ ફેરવ્યાથી અને તેજ વખતે તેને કબજે કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ રાખવાથી તેઓ નરમ બની જઇ કબજે આવી જાય છે. તેમની આંખો ઉપર અને

નાકની નીચે સુધી માર્જન (વિધાન) કરવાથી તે ઉંઘમા આવી જાય છે. જો તેમ કરવાથી તે પ્રાણી ધ્રુજતું માલુમ પડે તો તેના ઉપર અસર થવાની તે સારી નીશાની છે અને તેમ દેખાય તો તેના ઉપર માર્જન કરે જવું જોઇએ. તે પ્રાણીની આંખો આપણે આપણા આંગળાથી દબાવી બંધ કરવી સારી નથી પણ તેના ઉપર માર્જન કરવાથી તે પોતાની મેળે બંધ થાય તેમ કરવું જોઇએ.

જયારે તે પ્રાણી મેસમેરાઈઝ થાય ત્યારે પછી તમે તેને ગબડાવો કે તેની આંખો આગળ દીપક લઈ જાવો તો પણ તે જાગશે નહીં. તેને પાછું જાગૃત કરવું હોય ત્યારે એક રૂમાલ લેઇ, તેના માથા ઉપર વિસર્જન માર્જન કરીએ છીએ તેવી રીતે ફેરવવો અને પછી તેને નામ લેઈ બોલાવશો તો તે તરત જાગી જશે.

પક્ષીઓને હીપ્નોટાઇઝ કરવાની રીતઃ--ઘેટાં ઉપર જલદી અસર થાય છે. પક્ષીઓ-કબુતરો, મેના અને કુકડા પણ આ અસરને જલદીથી આધીન થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે એક મેના ઉપર પ્રયોગ કરી જુઓ. તેના પાંજરાથી પ્રથમ દસ બાર ઇંચિને છેટે રહી તમારો હાથ તેની (મેનાની) આંખ અને માથાની સમાન લીટીમાં રાખી જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ઉપર માર્જન કરતા હો તેવી રીતે ફેરવો. પછી ધીમે ધીમે તેની નજીક તેમ કરતા કરતા આવો તે છેવટે તેનાથી એક બે ઇંચિનુ છેટું રહે ત્યાં સુધી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે માર્જનો કરવા. તેટલું થશે તેટલામાં તેની આંખો મીંચાઈ ઉંઘમાં પડયા જેવું થશે અને તેની બેસવાની જગ્યા ઉપરથી નીચે પાંજરામાં તે પડી જશે. જેમ મેનાનું માથું મોટું હશે તેમ તેનામાં ઉંઘ વધારે વાર રહેશે. પછી તેને જગાડવાને માટે તેની નજીકમાં એકદમ કંઇ અવાજ કરવો અગર હાથના જોરથી તાળી પાડી અવાજ કરવો તેથી તે જાગી ઉઠશે. કદાચ પોતાની મેળે અગર અકસ્માતથી તે જાગી જાય તોપણ તેના ઉપર થએલી અસર નીચેથી ઉપર વિસર્જન માર્જન કરીને અને તેના ઉપર ફુંકો મારીને દૂર કરવી જોઇએ.

કબુતર અને કુકડા ઉપર ઘણીજ જલદીથી અસર થાયછે. દાખલા તરીકે એક ગુસ્સે થયેલા કુકડાને પકડી ટેબલ ઉપર મુકો, પછી તેના માથા ઉપરથી શરૂ થઈ તેની ચાંચ સુધી માર્જન (વિધાન માર્જન) કરવાની જે રીત છે તેવી રીતે તેના ઉપર કેટલીવાર માર્જન કરશો એટલે

તે નરમ ગરીબ બની જશે. પછી તેના ઉપર મેસમેરીઝમની પૂરી અસર કરવા માટે તેના બંને પગ દોરીથી બાંધી તેને જમીન ઉપર એક ચાકથી લીટી દોરી હોય ત્યાં આગળ મુકો; અગર તેનું માથું જમીન ઉપર રાખી તેની આગળ એક ચાકની લીટી દોરો. તે લીટી તેની ચાંચ આગળથી શરૂ કરી તેની સનમુખ ત્રણ-ચાર ફીટ સીધી દોરો. લીટીને છેડે એક મીણબતી મુકવી સારી છે. અને જ્યારે આમ કરી રહેશો એટલે થોડી વારમાં તે ઉંઘમાં પડશે. અને તે ને તેજ જગ્યાએ તે પડી રહેશે તેને હલાવશો તો પણ તે ત્યાંને ત્યાંજ પડી રહેશે. તેમ તેનું માથું ઉંચકી તેની પાંખમાં નાંખશો તો તે ત્યાંથી કાહાડશે નહીં પણ ત્યાંનું ત્યાંજ રાખી મુકશે. તમે તેને ગમે તે સ્થિતિમાં રાખશો તો તે ત્યાંજ પડી રહેશે અને ત્યાંથી ખસવાનો યત્ન તે કરશે નહીં. તેને જગાડવાને માટે ઉપર પ્રમાણે તેના ઉપર રૂમાલ ફેરવવો ને એકદમ કંઈ અવાજ કરવો અગર તેનું પોપચું ઉંચું કરી તેની આંખમાં ફુંક મારવી તેથી તે જાગી ઉઠશે.

કબુતરની બાબતમાં તેની ચાંચને છેડે ધોળી પટી રાખો અને તે પટીથી તેનું ધ્યાન રોકાય તે માટે એક બે મીનીટ વગર હીલવે ત્યાં ધરી રાખો. એટલે મનુષ્યની આંખોમાં જેવી રીતે થાય છે તેવી રીતે તેની આંખોના ડોળા ઉંચા બાજુપર ખસશે અને તે ઉંઘમાં આવી જશે. તેને જગાડવાને માટે ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવું. બીજા પક્ષીઓના સંબંધમાં તેમ કરવાને માટે તેવીજ જાતની રીતો છે.

કુતરાંની બાબતમાં તેની સામે ધારીને એકી ટસે જોવાથી તેવી અસરને તે આધીન થાય છે.

જંગલી પ્રાણીયોના સંબંધમાં જણાવવાનું કે તેમને ઠેકાણે લાવી તેમની પાસે ધારેલું કામ કરાવવા માટે લાંબા વખત સુધી અજમાયસ કરી ટેવ પાડવી જોઇએ. તમારી દૃષ્ટીને પ્રથમ સ્થિર અને વેધક બનાવવી પછી તેવી દૃષ્ટીની મદદથી તેવા પ્રાણીયોનું ધ્યાન આકર્ષી તેમને કાબુમાં લેવાના હુન્નરને કેળવવો જાઇએ; અને તે માટે તમારે જંગલી જાનવરો જ્યાં મ્યુઝીઅમ કે કોઈ દેશી રાજ્યમાં તેને માટે બનાવેલા ખાસ બાગ બગીચામાં રાખેલા હોય ત્યાં જઈ અજમાયસ કરવો દુરસ્ત છે. આવી જાતના પ્રાણીયોને કાબુમાં લેવાનું કંઇ સેહેલું નથી. તેને માટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સ્થિર અને વેધક દૃષ્ટિ, ચપળ મન અને નિડરપણાની વિષાયકમાં ખાસ જરૂરીયાત છે.

———:o:———

ભાગ ૩ જો.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

સંધાયક—રોગોત્પત્તિ.

રોગની ઉત્પતિના સંબંધમાં જુદા જુદા તંત્રો વાળા જુદો જુદો અભિપ્રાય ધરાવે છે. પણ આ તંત્રવાળા શો અને કેવો અભિપ્રાય ધરાવે છે તે જણાવવાનું વારતીક જણાયાથી અહીં તે બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. રોગ (disease યાને dis-ease) એ શરીરના અંદર ભાગોમાં વિક્રિયા થવી એટલે શરીરમાં રહેલા પ્રાણના તત્વો life-forces માં ગરબડ થવી તેનું નામ રોગ. શરીરમાં રહેલા તત્વોનું સમતોલપણું જ્યારે બગડી જાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જે ભાગમાં તે તત્વનું ઓછાપણું થયું હોય તે ભાગમાં જ્યાં વધારો હોય ત્યાંથી લાવી નાંખવાથી પાછું સમતોલપણું થતાં રોગ દૂર થાય છે. આવો બીગાડ યાને વિકાર એકલા સ્થુળ શરીરમાંજ જણાય એવો કાંઈ ખાસ નીયમ નથી પણ તે શુક્ષ્મ દેહમાં પણ પોહોંચી જાય છે. જ્યાં સુધી સ્થુળ દેહમાં તે હોય છે ત્યાં સુધી તે મટી શકે છે, અને તેથી તેને સાધ્ય કહે છે પણ તેનાથી જ્યારે આગળ વધી તે શુક્ષ્મ દેહમાં પોહોચે છે ત્યારે તે અસાધ્ય કહેવાય છે. રોગના ત્રણ વિભાગ પાડેલા છે. એટલે આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ. આધિ (mental disease) એટલે મનને અગર મને કરી રોગનું ઉત્પન્ન થવું; વ્યાધિ (physical disease) એટલે સ્થુળ દેહને લાગેલો રોગ; અને ઉપાધિ (obsession &c.] એટલે બીજા સત્વથી (ભુત પ્રેતાદિકથી) પ્રાણના તત્વમાં બીગાડ થવો તે. આ પ્રમાણે જોતાં જ્યારે પ્રાણના તત્વોની સમતોલપણામાં કાંઈ પણ રીતથી ફેરફાર થાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે ઉપરથી એ સ્પષ્ટ દેખાય છે કે જ્યાં સુધી સમતોલપણું હોય ત્યાં સુધી કોઈ પણ તરેહનો રોગ ઉત્પન્ન થાય નહીં તેમજ જો સમતોલપણું ખસી ગયું હોય તે બરાબર કરી સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આણીએ તો રોગ શાન્ત પામે; આ વિદ્યા જાણનારા વિધાયકો ઘણા ખરા રોગો ઉપર પ્રયોગો કરી ઉપરના નીયમો મુજબ વર્તી રોગને શાન્ત પાડે છે.

શરીરને જે રોગ થયેલો હોય છે તે તો આપણે જાણીએ છીએ

પણુ માનસીક રેાગ કેાને કહેવા તે કેટલાકેા જાણુતા નથી તેથી તે જણા-વવા અહીં જરૂરના છે. મન અને બુદ્ધિ વીગરેમાં જે જે વિકારેા પામી રેાગ થાય છે તેને આધિ કહે છે. તેમજ આધિ અને વ્યાધિ એ બંનેના ભેગા મળવાથી જે રેાગ થાય છે તેને પણુ આ તંત્રવાળા આધિ તરીકે ગણે છે દાખલા તરીકે નીરાશા, ગાંડાપણું, હીસ્ટીરીઆ, વાયુ વીગરે આધિમાં ગણાય છે.

ઉપર જણાવેલા આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ આ વિદ્યાની મદદથી મટાડી શકાય છે પણ હાડકુ તુટયું કર્યું હેાય તે મટાડી શકાતું નથી.

ઉંઘ આવતી ન હેાય તથા શરીરના કેાઇ ભાગમાં પીડા થતી હેાય તેવા ભાગ ઉપર (ઝામરેા, માથામાં કળતર થવું વીગરે) આ વિદ્યાના પ્રયેાગેા લાભદાયક માલુમ પડયા છે.

આમ કરવામાં વિધાયકને મુખ્ય બાબત શી જાણવી જોઇએ તે જરૂરની છે. પ્રથમ તેા આવા સંધાયક પ્રયેાગેામાં લેાકેાને આરામ કરવા-ની પેાતાની શક્તિ બાબત વિધાયકને પૂર્ણ વિશ્વાસ હેાવાની જરૂર છે. દર્દીનું દર્દ મટાડી શકવાની પેાતાનામાં શક્તિ છે અને તે પેાતાનું કામ કેમ કરવું તે સારી રીતે જાણે છે અને સમજે છે એવું વિધાયકે તે દર્દીના મન ઉપર પેાતાના દરેક શબ્દ અને કાર્યથી ઠસાવવું જોઇએ. પણ તેમ કરવા માટે તમારી શક્તિની બડાઈ મારશેા નહીં કારણકે તેમ બડાઇ મારવાથી કેટલીક વખતે દર્દી તે ગપાટા સમાન ગણી તેના ઉપરથી પેાતાનેા વિશ્વાસ ઉઠાવી દે છે પણ જેમ ધંધાધારી મનુષ્ય પેાતાના ધંધા-ની અંદર ઘરાકના ઉપર અસર કરવાને વર્તે છે તે પ્રમાણે વિધાયકે વર્તવું જોઇએ. જો દર્દી શંકાશીલ માલુમ પડે તેા તેને કંટાળેા નહીં આપતાં જણાવી દેવું કે દર્દ મટાડવાના કામમાં તારૂં માનવું ગમે તેવું હશે તેથી કંઇ તે બાબતમાં અસર થશે નહીં. તેવે વખતે તકરારેા ક-રવી છેાડી દઈ તેને આરામ કરવા માટે તમારેા સંકલ્પ અને બળ કામે લગાડેા. જો દર્દીના વિચારેા કંઈક વિચિત્ર હેાય તેા તે રહેવા દેા અને તે કંઈ કહેતેા હેાય તે છતાં તે જાણે તમેાએ સાંભળ્યું નથી એમ ચ-લાવી તમારૂં કામ કરે જાઓ. વખત જતાં તેનું મન બદલાશે અને પે-હેલાંના પેાતાના દર્શાવેલા વિચારેા માટે તે દીલગીર થશે અને તમારી ધીરજ, બુદ્ધિ અને શકિતને માટે તમેાને માન આપશે.

ઘણાક સંધાયક પ્રયેાગેા કરનારા દર્દીને તેની મરજી વિરૂદ્ધ દર્દ

મટાડવાની પોતાની શક્તિ બાબત બહુ બોહોળાશ કરવામાં મોટી ભુલ કરે છે. તમારા બોલવાથી તેને સંતોષ થાય, તમારા ઉપર તેનો વિશ્વાસ બેસે તેટલું પુરતું બોલવું જોઇએ. વધારે બોલવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી. દુસ્મનોને કેવી રીતે છતી લેવા, લોકોની તમારા ઉપર કેમ પ્રીતી ઉત્પન્ન થાય, તેમનો તમારા ઉપર કેમ વિશ્વાસ બેસે વીગરે બાબતો ઉપર તમારે પુરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ. જે દાકતરના ઉપર દર્દીઓનો પુરતો વિશ્વાસ હોય તે દાકતર હુશીયાર ગણાય છે. અને આવે વખતે તમારો ધંધો પણ દાકતરના જેવોજ છે એટલે તમારે પણ તમારા દર્દીઓનો તમારા ઉપર કેમ વિશ્વાસ બેસે તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવાનું છે, જેમ ઘણા દર્દીઓ કહે છે તેમ તમારો દર્દી પણ તમને કહે કે તમારી રીતમાં (દર્દ મટાડવાની) મને ભરૂસો નથી. ત્યારે તે વખતે જરા હસીને તમારે કહેવું કે તમારા તેવા વિચારને માટે હું દીલગીર છું પણ જો તમે મને તમારા ઉપર પ્રયોગની અજમાયશ કરવા દેશો તો મને ખાત્રી છે કે તમારૂં દર્દ હું મટાડી શકીશ. તમારૂં તેવું માનવું ફક્ત કલ્પિત છે. પછી જો તમોએ કોઇના દર્દો મટાડ્યા હોય તો તેવા માણસના નામો અને કેવી જાતના દર્દો મટાડ્યા છે તે ધીમે ધીમે કહેવા માંડો તેથી વખતે તેના મન ઉપર કંઈક અસર થશે અને તમારા ઉપર તેનો થોડો પણ વિશ્વાસ બેસશે અને તમને ખુશીથી તેના ઉપર તમારી રીત અજમાવવા કહેશે. તેની સાથે તમારે તેને વધારેમાં જણાવી દેવું કે મારી રીતથી તમને કોઇપણ જાતનું નુકશાન થવાનુંજ નથી. જે થશે તે ફાયદો થશે અને તમો જે દવા વીગરે લેતા હો તે તમો લીધે જવો. તેથી તમોને કોઇપણ જાતની હરકત આવશે નહીં. તમારે કોઇપણ દિવસ તેને દવા છોડી દેવાની ભલામણ કરવી નહીં તમારે તો ફક્ત તેને તમારી રીત તેના ઉપર અજમાવવા દેવાને માટે કહેવું.

આવા પ્રયોગો કરનારાઓને લાંબા અનુભવ ઉપરથી માલુમ પડયું છે કે આવી રીત અજમાવતી વખતે દર્દીઓને તેમની આંખો બંધ રખાવવાથી સારો ફાયદો થાયછે. વળી આમ કરવાથી તમો શું કરોછો અને કેવી રીત વાપરો છે તે તેનાથી જોઇ શકાશે નહીં અને તેથી તમો તમારૂં કામ બરાબર સમજો છો એમ તેના મન ઉપર અસર થશે; જો સગવડ બની શકે તેમ હોયતો દર્દીને ખુરશી ઉપર બેસાડવો પણ જો દર્દીમાં બેસી રહેવાની શક્તિ ન હોય તો તેને પથારીમાં સુઇ રહેવા

દેવો. પછી હું કદી નિષ્ફળ જઇશ નહીં. જરૂર તેને આરામ કરી શકી‧શ એમ દૃઢ સંકલ્પ કરો. ઢચુપચુ મનવાળાથી કંઈ પણ થઇ શકતું નથી એ વાત તમારે મનમાં બરાબર યાદ રાખવી જોઇએ. શરૂઆતમાંજ તમો મોટા મોટા કેસો સારા કરવાની ખોટી આશા બાંધશો નહીં. પણ પ્રયોગો વીગરે કરવાથી તમોને સારો અનુભવ થશે અને પછી તમો શરૂઆતમાં જેટલા દર્દીઓને સારૂં કરવાને શક્તિમાન હતા તેના કરતાં વધારે કેસોને અને તે વળી જલદીથી સારા કરવાને શક્તિમાન થશો. વધારે પ્રયોગો કરવાથી શક્તિ ખીલે છે. પ્રબળ થાય છે અને તમારા અનુભવમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શક્તિ ખીલવવાને વાસ્તે એ શીવાય બીજો ઉપાય નથી. સંધાયક પ્રયોગો જો કરવાનો તમારો વિચાર હોય તો તેમ કરવા માટે કંઈ પણ પૈસા તમારે લેવા નહીં પણ જો તમો તેવો ધંધોજ કરવાનો વિચાર કરતા હોતો પ્રથમ જે કેસો તમારી પાસે આવે તેની પાસેથી કંઇપણ ફી લેતાં નહીં કારણકે તેમ કરવાથી તમોને વધારે પ્રયો-ગો કરવાની તક મળશે અને જેમ જેમ તમો દર્દીઓને સારા કરતા જશો તેમ તેમ તમારી આબરૂ બાહાર ફેલાતી જશે. તેમજ ઘણા દર્દીઓ એકદમ હાથમાં લેવા નહીં પણ થોડા લેવા અને તેમને જેમ સારૂં થાય તેમ પ્રયત્ન કરવો. તમો જે સુચના આપો તે સુચનાઓ પ્રમાણે બરાબર વર્તવાને તેમને સમજાવવું તેનાથી વિરૂદ્ધ તેમને કંઇપણ ન કરવું અને જો કંઇ પણ કરવું હોય તો પ્રથમ તમારી સલાહ લીધા પછી તમારા કહ્યા મુજબ ચાલવું એમ તેમને બરાબર સમજાવવું.

આવા સંધાયક પ્રયોગોમાં માર્જન, (passes) ચંપી (massage) ફુંક (use of breath) સુચના (Suggestions) અને થુંક (Saliva) સંકલ્પ બળ (will-power) ઇત્યાદી ઘણાં ઉપયોગી છે. જે ભાગ દુઃખતો હોય-કળતો હોય તેના ઉપર ફુંકો (કેવી જાતની અને કેવી રીતે તે હવે પછી બતાવવામાં આવશે) મારવાથી આરામ થાય છે તેમ બળેલા ભાગ ઉપર ફુંક મારવાથી તેમ થુંક . લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. સુચનાઓ કેમ આપવી વીગરે બાબત આગળ જણાવી છે તેથી અહીં તે જણાવી નથી.

આ વિદ્યાના પ્રયોગથી દરેક રોગ મટી શકે એવો કાંઈ નીયમ નથી એ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. કેટલાક એવાં દર્દો છે કે જેમાં તે કામ લાગતી નથી-દાખલા તરીકે વંશપરંપરાથી કુટુંબમાં ઉતરી

આવતા રેાગેા-હાડકું તુટી ગયું હેાય કે અંગનેા કેાઈ ભાગ ખરી પડ્યેા હેાય વીગરે જાતના રેાગેા; તે છતાં પણુ તમેાને જરૂર લાગે તેા તમારે તેને મદદ આપવી કે જેથી દર્દીને થેાડીવાર પણુ શાંતી મળે. નાડી બગડવાથી ઉત્પન્ન થએલાં રેાગેા, તાવ, વા, માથામાં દુઃખાવેા, ઝામરેા વીગરે જાતના દર્દોમાં આ વિદ્યાના પ્રયેાગેા સારી મદદ કરે છે.

લાંબેા વખત ઘર કરી બેઠેલાં દર્દોમાં અને ખાસ કરીને જ્યારે મુદતે મુદતે રેાગ ઉપડી આવતેા હેાય તેવા દર્દોમાં તે. ઉપડી આવવાની મુદતમાં ભંગાણુ પાડવાને યાને મુદત વચેનેા અંતર લંબાવવાને ઉંઘ લાવવાની ખાસ જરૂર છે. મન ઉશ્કેરાવાથી તેમજ તંતુઓના નબળા પડી જવાથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દોમાં પેહેલા ભાગમાં જે રીતેા બતાવી છે. તેમાંથી કેાઇનેા ઉપયેાગ કરવેા પણુ ખાસ કરીને બીજી બધી રીતેા છેાડી દેઇ માથાથી તે પગ સુધી માર્જન કરવાનેા પ્રયેાગ કરી દર્દીને ઉંઘમાં નાંખવેા બહુજ સારેા છે. દર્દી જમીન ઉપર પથારીમાં સુઇ રહે તેના કરતાં તેને ખાટલા કે કેાચ ઉપર સુવાડવેા એ ઘણું સારૂં છે કારણકે તમેાને તેના ઉપર તમારા પ્રયેાગેા કરતાં ઘણું સુલભ પડશે. જો તમારી હાજરીથી તમેાને તેના ઉપર સારી અસર થતી માલુમ પડતી હેાય તેા તમારે પ્રયેાગ ચાલુ રાખવેા પણુ જો તમારી હાજરી કદાચ તેને પસંદ પડતી ન હેાય અને બે ત્રણુ વખત તમારી હાજરી વખતે તેમ ને તેમ માલુમ પડે તેા પછી તે દર્દી ઉપર પ્રયેાગ કરવેા ફેાકટ છે.—એટલે ફક્ત તે ઉપરથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે તમારાથી તે દર્દીને સારેા કરી શકાશે નહીં. બીજો કેાઇ વિધાયક તેને સારેા કરી શકે પણુ તમારાથી તે સારેા થઇ શકશે નહીં. કારણુકે તમારી હાજરીજ તેને પસંદ પડતી નથી. એટલે તમારેા સંકલ્પ બળ અગર તમારી બીજી કેાઈ પણુ રીતથી તેના ઉપર અસર કરી શકાતી નથી. પણુ જો તમારી હાજરી તેને નાપસંદ ના હેાય પણુ સંતેાષકારક પરીણામ આવવામાં ઢીલ થતી હેાય તેા તેથી તમારે ધીરજ છેાડી દેવી નહીં. પણુ હમેંશા તેનું ભલું તાકી તેના ઉપર ખંતથી તમારી ફરજ અદા કરવાનું જારી રાખેા તેા તેથી તેના ઉપર ધીમે ધીમે પણુ સારી અસર થશે. તમારા તેમ જારી રાખવાથી તેને કંઈ પણુ નુકશાન થશે નહીં. પણુ તેમ કરવાથી તેને સારેા લાભ થવાનેા વધારે સંભવ છે.

સારા હુંશીયાર દર્દો મટાડનારાઓ પેાતે શરીરે મજબુત તંદુરસ્ત,

ઉદાર દીલના અને માયાળુ હોવા જોઈએ કારણકે જે મનુષ્ય શરીરે નબળો હોય તેનામાં તેમ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય છે. જેની પોતાની પાસે કંઇ ન હોય તે માણસ બીજાને શું આપી શકે? નાદાર પોતે બીજાને બક્ષીસો કેવી રીતે કરી શકે? ભીખારી બીજાને દાન કેવી રીતે આપી શકે? તેજ પ્રમાણે આ બાબતમાં પણ સમજવું કારણકે તેવા દર્દો મટાડનારાને પોતાની શક્તિ દર્દીમાં પરોવવાની છે અને જ્યારે પોતાનામાં તે ન હોય ત્યારે તે બીજાને આપી શકે નહીં તેથી તેવા લોકો દર્દો મટાડવામાં સારા નીકળી શકતા નથી.

આ શક્તિ વધતા યા ઓછા પ્રમાણમાં દરેક મનુષ્યમાં હોય છે. ઉદાર દીલના સખસોમાં, માનામાં, દાઈમાં (nurse) અને મીત્રમાં જેમની હાજરી અને શીખામણ માંદા માણસને બહુ ગમે છે તેમનામાં આ શક્તિ વિશેષ હોય છે. આ શક્તિનો જો લાગણી અને માયાળુપણાથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેની બહુ સારી અસર થાય છે.

નાજુક નમ્ર અને માયાળુ અંતઃકરણ, મગજની સાથે રહી કામ કરે તો તે આ બાબતમાં ઘણું કરી શકે છે દાખલા તરીકે માતા જો સારવાર કરવાથી થાકી ગઇ હોય તોપણ તે પોતાના ફરજનને શાંતિ આપી શકે છે, કારણકે તે પોતાની તબીયત બાબતનો વિચાર નહીં કરતાં પોતાના ફરજનની તબીયત ઉપર વધારે ધ્યાન આપે છે અને તેના નાજુક અને માયાળુ હાથ દરેક વખતે શાંતિ–આરામ આપે છે.

સ્ત્રી જાત નાજુક હોય છે છતાં તે લાગણીવાળી અને ધીર્યે (શાંત) પ્રકૃતીવાળી હોવાને લીધે દર્દોની સારવાર કરવામાં ઘણી ફતેહમંદ માલુમ પડે છે. તેમ કરવાથી પોતાને ઘણું નુકસાન થાય છે તેથી પોતાનામાં જો સારી તંદુરસ્તી અને વીર્યનું બળ ન હોય તેમજ જો તેમનામાં તે મટાડવાનો દઢ નિશ્ચય ધીરજ અને શુદ્ધ લાગણી ન હોય તો તેઓને માટે શખત પ્રકારના દર્દો હાથમાં ધરવા ઉચીત નથી. જેમ સ્ત્રીઓ દાઇ nurse તરીકે સારી ગણાય છે તેમ તે દર્દો શાંત કરવાને પણ સારી ગણાય છે. આ ઇશ્વરી બક્ષીસ તેઓ જલદીથી ખીલવી શકે તેમ છે અને લાંબા અનુભવથી તેઓ તેનો સારો ઉપયોગ કરી શકે એમાં શક નથી. દર્દોની સારવાર કરવામાં અને તેને શાંતી પમાડવામાં ઘણા કારણોને લીધે સ્ત્રીની સ્ત્રી ઉપર મનુષ્યની મનુષ્ય ઉપર, ધણીની પોતાની સ્ત્રી ઉપર અને સ્ત્રીની પોતાના ધણી ઉપર અને માબાપની પોતાના બચ્ચાંઓ ઉપર

સારી અસર થાય છે. પણ હમેંશા તેમ કરી શકાતું નથી. માટે તેવો ધંધો કરનાર ઉપર વિશ્વાસ રાખી જો કામ લેવામાં આવે તો સારો ફાયદો થવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ ભાગમાં માર્જન કરવાની જે રીત બતાવી છે તેના કરતાં અહીં આગળ વાપરવાની રીતમાં થોડો ફેરફાર છે અને તે ફેરફાર એટલો છે કે ચમત્કારીક પ્રયોગોમાં માર્જન કરતી વખતે વિષેયને હાથ ન અડકે તેની સાવચેતી રાખવાની જરૂરતા બતાવી છે તેવી જરૂરતા અહીં આગળ જરૂરની નથી. તેમ પ્રથમ ભાગમાં માર્જન પુરૂં થાય કે હથેલી બંધ કરી, આંખ આગળ હાથ લાવી, ત્યાં ઠાલી કરવાને સુચવ્યું છે તેના કરતાં અહીં આગળ ઉલટું કરવાનું છે એટલે કે જેવું એક માર્જન માથાથી હાથ સુધી લેઇ ગયા એટલે હાથમાં કંઈ ચીકણો અગર બીજો કોઇ પદાર્થ ચોટેલો હોય તે જેમ ખંખેરી નાંખીએ છીએ તેવી રીતે હાથને બાજુપર લેઇ જઇ ખંખેરી નાંખવો. કારણકે શરીરમાંથી ખરાબ તત્વ ખેંચી કાહાડી બાહાર ફેંકી દેવાનું છે પરંતુ ખંખેરતી વખતે વિધાયકે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે તે અદૃશ્ય તત્વ પોતાને કે પોતાની પાસે બેઠેલા બીજા કોઈ સખસને કે પાસે પડેલી કોઈ વસ્તુ ઉપર તે પડે નહીં. એ પ્રમાણે કેટલાક માર્જન કર્યા પછી થોડા માર્જન, કંઇ દર્દીને આપતાં હોઇએ તેવો મનમાં વિચાર રાખી તેને જલદી આરામ થાઓ એવો દૃઢ નિશ્ચય કરી તેમ કરવું. તેવે વખતે હાથ ખંખેરવાની જરૂર નથી. માર્જન ધીમે ધીમેથી કરવાં. પ્રયોગ પુરો થાય કે તરતજ વિધાયકે પોતાના હાથ બહુ સંભાળથી ધોઇ સાફ કરવા અને ત્યાર પછી જો બીજા રોગી ઉપર પ્રયોગ કરવો હોય તો તેમ ઉપર પ્રમાણે કર્યા પછી તે રોગીને હાથ લેવો. પણ પ્રયોગ પુરો થયો કે તરતજ હાથ ધોવાનું ચુકવું નહીં, આમ અમુક દર્દ માટે કેટલીવાર માર્જન કરવાં તે કહી શકાય નહીં. તે વિધાયકે પોતે વિચાર કરીને યોગ્ય લાગે તેમ કરવું કારણ કે કેટલાક કેસોમાં બહુ જલદી અસર થાય છે અને કેટલાક રોગો સારા થવામાં બહુ લાંબો વખત લાગે છે, આમ માર્જન કરતાં રોગી જો ઉંઘી જાય તો તેને વિસર્જન માર્જન કરી જગાડવો નહીં. તેને પોતાની મેળે જાગે ત્યારે જાગવા દેવો પણ તે દરમીયાન કોઇ તેને અડકે નહીં તેની બહુ સંભાળ રાખવી.

જ્યારે રોગી ઉપર operation વાઢકાપ કરવાની હોય ત્યારે તેને

મુર્છા અવસ્થા સુધી લેઇ જવેા જોઇએ. પણ તે શીવાય તેટલી અવસ્થા સુધી તેને લેઈ જવાની જરૂર નથી. જ્યારે ઘણી નબળાઇ અને અશક્તિ (nervousness) હેાય ત્યારે દર્દીના માથાના પાછલા ભાગ ઉપરથી લાંબા માર્જન પ્રથમ કરવા અને પછી જે જગ્યાએ દર્દ લાગતું હેાય તે સ્થળ ઉપર ટુંકા માર્જન કરવાં. જો અંતઃકરણની ગતી નબળી હેાય અ-ગર ધબકારા વધારે અસાધારણ થતા હેાય ત્યારે દરેક પ્રયેાગ પુરેા કર્યા પછી તે ઉપર ફુંકેા મારવી. અને તેમ કર્યાથી દર્દીના અંગમાં ગરમી અને સ્ફુરતાઈ આવશે અને તેને સારૂં લાગશે. કરેાડ ઉપર રેાગીના ખ-ભાના બે હાડકાની વચમાં ધીમેથી અને નીયમસર દ્રઢતાથી ફુંકેા માર-વાથી સખતમાં શખત ઉધરસ તમેા નરમ પાડી શકશેા અને તેવી જા-તના બીજા રેાગેામાં યાને વાતરેાગવિકાર અને જ્ઞાનતંતુવિકાર વીગરેમાં કે કપાયું હેાય, કે છેાલાયું હેાય અગર કેાઇ ભાગ દાઝયેા હેાય તેવી વખતે ઘણું કરીને દર્દવાળી જગ્યા ઉપર માર્જન કરવાં જોઇએ. આ રીત વાપરતી વખતે કપડાં કાહાડી નાંખવાની જરૂર નથી. પણ જો અંગ ઉપર રેશમી કપડું હેાય તેા તે કાહાડી નાંખવું જોઇએ.

ફુંકેા કેમ મારવી તેની રીતઃ—(use of breath) રેાગને શાંન્ત કરવામાં ફુંકેા ઘણી મદદ કરે છે. ફુંકથી તમેા ગરમી પેદા કરી શકેાછેા અને તેવી ગરમી થવાથી દર્દ ઉપર ચમત્કારીક આરામ કરનારી—મન શાંન્તવન કરનારી અસર થાય છે (soothing effect). ફુંક મારતાં પેહેલાં ખીસામાં રાખવામાં આવે છે તેવેા એક રૂમાલ લેવેા અને તેને બહુ બારીક હેાય તેા ચેાપટ વાળી અગર સાધારણ પેાતનેા હેાય તેા દુપટ વાળી દર્દ થતું હેાય તે જગ્યા ઉપર મુકવેા પછી તે ઉપર મ્હેાં લગાડી તેમાંથી ગરમ પવન ફુંકવેા. " આહ " શબ્દ બેાલતાં જેવી મ્હેાંની આકૃતી થાય છે તેમ કર્યાથી ગરમ પવન ઉત્પન્ન થાય છે. પણ તેવી આકૃતી મ્હેાંને રૂમાલ ઉપર બરાબર લગાડીને કરવી જોઇએ. ફુંક મારતાં પેહેલાં તમારે તમારા મ્હેાંમાં બહુ શ્વાસ ખેંચી પવન અંદર ભ-રવેા જોઇએ પછી તે રૂમાલ ઉપર તમારૂં મ્હેાં લગાડી ધીમેથી પણ પૂ-રતા બળથી, દર્દ વાળી જગ્યા ઉપર તે રૂમાલમાં થઈ ગરમી અંદર દા-ખલ થાય તેમ મ્હેાંમાંથી પવન બાહાર કાહાડવેા. અગર તે રૂમાલ ઉ-પર મ્હેાં રાખી મુકી નાકેથી શ્વાસ અંદર ખેંચી મ્હેાંડેથી ચાર-પાંચ વખત શ્વાસ બાહાર કાહાડવેા. આવી રીતનેા બરાબર અનુભવ મેળવવાને

માટે પ્રથમ તમારે તમારા હાથ ઉપર રૂમાલ મુકી ઉપર પ્રમાણે કરવાની ટેવ પાડવી. જેવા તમો રૂમાલ ઉપરથી શ્વાસ લેવાને માટે મ્હોં ઉંચું કરો કે તરતજ તે જગ્યા ઉપર હાથ મુકી દેવો અને ત્યાં મ્હોં લગાડતી વખતે હાથ પાછો લેઈ લેવો. આ વાત દરેક વિધાયકે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. દાંત દુઃખવાના કે દાઢ દુઃખવાના કે મ્હોંમાં ચસકા આવવાના દર્દ શાંત કરવાને માટે તમારે કાન ઉપર રૂમાલ રાખી તેમાંથી ગરમ પવન કાનમાં દાખલ કરવો, સોજો આવ્યો હોય અગર કોઇ ભાગ દાઝેલો હોય તે મટાડવા માટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના ગરમ પવનનો તમારે ઉપયોગ કરવાનો નથી તેમ રૂમાલનો પણ ઉપયોગ કરવાનો નથી પણ તે ભાગથી તમારૂં મ્હોં ૩–૪ ઇંચ છેટે રાખી ત્યાંથી દર્દ વાળા ભાગ ઉપર થંડી ફુંક ૪–૫ મીનીટ સુધી મારવી અને તેમ કરવાથી દર્દીને શાંતિ મળશે. ઠંડી ફુંક મારવાને માટે મ્હોંની આકૃતી "ઓ" શબ્દ બોલતાં જેમ થાય છે તેમ કરવી જોઇએ. તે વખતે મ્હોં લગભગ બંધ જેવું હોવું જોઇએ. શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર તેવી ફુંક જે જગ્યાએ દર્દ થતું હોય તેની ઉપર આશરે ૫–૬ ઇંચથી શરૂ કરી દર્દથી નીચે ૫–૬ ઇંચ સુધી લેઇ જવી. જો આંગળીઓ દાઝી હોય તો હથેળીના પછવાડેના ભાગ ઉપરથી શરૂ કરી છેક આંગળીઓના ટેરવા સુધી તેવી ફુંકો મારવી.

બળેલા અગર સોજો આવેલા ભાગ ઉપર થુંક લાગવાથી રોગીને થોડો આરામ માલુમ પડે છે. પણ તે ગંદુ હોવાને લીધે તેમ કરવું અસભ્ય લાગે છે. માટે બનતા સુધી ઘણા તેવી રીતનો ઉપયોગ કરતા નથી

ચંપીની રીત હીંદુસ્તાનમાં જાણીતી છે તેવી ચંપીથી આરામ કરવાની કેટલીક દુકાનો હાલ થોડો વખત થયાં ફ્રાન્સ વીગરે દેશોમાં નીકળેલી છે.

ઉપર બતાવેલી રીતો વાપરવામાં નીચેની સુચનાઓ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

ધ્યાનમાં રાખવા લાયક સુચના.

૧. રોગીને સુખાસને બેસાડવો પણ જો તે બેસવાને શક્તિવાન ન હોય તો તેને કોચ ઉપર સુવાડવો.

૨. પ્રયોગ વખતે રોગીને તેની આંખો બંધ કરાવવી.

૩. દર્દ થતું હોય તે જગ્યા ઉપર, ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે રૂમાલ

વાળીને મુકવો અને પછી તેમાંથી આગળ જણાવવામાં આવી છે. તેવી રીતે ગરમ પવન તેમાંથી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર દાખલ કરવો, જો ઠંડી ફુંક મારવાની હોય તો ત્યાં આગળ રૂમાલ રાખવાની જરૂર નથી.

૪. પછી ત્યાંથી રૂમાલ લેઇ લેવો અને દર્દવાળી જગ્યા ઉપર પાંચ થી ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવા.

દરેક પ્રયોગ (treatment.) પુરો થાય ત્યારે રોગીને લાંબો શ્વાસ લેઈ તે જલદીથી કાહાડી નાંખવાને કહેવું કારણકે તેમ કરવું રોગીને ફાયદાકારક છે. અને જ્યારે તે તેમ કરે ત્યારે દર્દવાળી જગ્યા ઉપર માર્જન કરવા જોઇએ. અને જેવો તે શ્વાસ બધો બાહાર કાહાડે તેજ પળે તમારો હાથ દર્દવાળી જગ્યાના બાહાર પડતા છેડા તરફ આવી જવો જોઇએ. ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર આમ કરવું જોઇએ. દરેક પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કરતાં વધુ વખત ચાલવો ન જોઇએ. જો જરૂર લાગે તો દર્દીને પ્રયોગ વખતે તેના કપડાં કાહાડી નાંખવાને સુચના કરવી એટલે દર્દવાળો ભાગ ખુલ્લો રાખવો જોઇએ. તો પણ ઘણીક વખતે કપડાં કાહાડયા ન હોય છતાં સારાં પરીણામ આવી શકે છે. જો પ્રયોગ કરનાર પુરૂષ હોય અને દર્દી સ્ત્રી હોય તો તેને તમો તેના ઉપર થોડો પ્રયોગ કરો ત્યાં સુધી કપડાં કહાડવાનું કહેવું નહીં. પછી જો તેને સારૂ થતું તમને માલુમ પડે પણ જો તેને જલદી આરામ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તેને તેના કપડાં કાહાડી એક ચાદર જેવું છુટું સુતરાઉ કપડું તેના અંગપર નાંખી દેવાને કહેવું. ફુંક મારવાનું તે વખતે તદન બંધ કરવું જોઇએ. આપણે જાણીએ છીએ કે ગરમ ફુંક આપવાથી ઘણી વખતે દર્દ જલદી મટે છે. અને તે સારૂં છે છતાં દર્દી ઉપર પ્રથમ માર્જનથી આરામ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેથી જો તેને આરામ ન થાય અગર જાણવા જોગ ફાયદો થયેલો માલુમ પડે નહીં તો પછી તેના ઉપર આગળ જણાવેલી રીત પ્રમાણે ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો.

ઘણા રોગો તમોએ મટાડેલા છે અને તે જોતાં રોગીનો રોગ કંઇ હીસાબમાં નથી અને તે તે સારો કરી શકાશે એમ પ્રયોગ કરતાં પેહેલાં (રોગીના) તેના મન ઉપર ઠસાવવું સારૂ છે કારણકે જો કોઈ રોગી પોતે મરી જવાનો છે અને તેને સારૂ થવાનું નથી એમ માનતો હોય તેને આરામ કરવું ઘણું કઠણ છે. રોગને શાંતિ પમાડવામાં મન બહુ કામ કરે છે અને તેથી કરીને પ્રથમ તેના મન ઉપર સારી અં-

સર કરવો જોઈએ અને જ્યાં મન ઉપર સારી અસર થઈ કે તેના શરીરને ઠેકાણે લાવતાં ઝાઝી માથાકુટ કે વખત પડશે નહીં.

કેટલીક વખતે આવા પ્રયેાગથી તાત્કાળીક અસર થતી નથી પણ કલાક બે કલાક અગર તેથી પણ વધુ વખત ગયા પછી થાય છે. જો રેાગી એમ કહે કે મને કંઈ આરામ લાગતેા નથી તેા તેને સમજાવવું કે આવા રેાગમાં થેાડા વખત પછી અસર થાય છે માટે તને કલાકેક પછી આરામ થવા માંડશે અને થેાડા વખતમાં તને તે પ્રમાણે લાગવા માંડશે.

આવે વખતે વસ્ત્ર, જળ, કાગળ વીગરે માર્જન કરેલા પદાર્થો ઉપયેાગમાં લેવા ઘણાં સારાં છે. તે રેાગને જલદીથી શાંતિ પમાડવામાં ઉત્તેજન કરે છે. જો શરીરમાં રેાગ વ્યાપી ગયેલેા હેાય તેા રેાગીને માર્જન કરેલું વસ્ત્ર પેહેરવા આપવું અગર તેવું તૈયાર કરેલું પાણી પીવાને આપવું પણ જો શરીરના કેાઇ અમુક ભાગમાંજ દુઃખારેા થતેા હેાય તેા તેવા દુઃખતા ભાગ ઉપર માર્જન કરેલેા કાગળ કે વસ્ત્રનેા ટુકડેા તે ભાગ ઉપર બાંધી દેવેા. શરીરમાં જ્યારે તાપ ભરાયેલેા હેાય ત્યારે તેવે વખતે માર્જન કરેલું ગરમ પાણી દર્દીને આપવું કારણકે તેમ કરવાથી દર્દીને પરસેવેા સારેા છુટી તાપ ધીમેા પડે છે.

આવું પાણી કેમ તૈયાર કરવું તે જણાવવું જરૂરનું છે. માટે નીચે જે રીત બતાવી છે તે ઉપર વિધાયકે પુરતું ધ્યાન આપવું.

એક ગ્લાસ કે પ્યાલામાં પાણી ભરી તમારા ડાબા હાથમાં તે રાખેા અને જો તમેા ડાબેાડીયા હેા તેા તે પાણી ભરેલેા પ્યાલેા કે ગ્લાસ તમારા જમણા હાથમાં રાખેા, પછી તમારા બીજા હાથની આંગળીએા-પાણી તરફ તમારા હાથની આંગળીએાના છેડા રહે તેવી રીતે-ધરેા; પછી એક ધ્યાન કરી તમારી ઇચ્છા-તમારા વિચારેા તેમાં દાખલ કરેા એટલે તે પાણી જેવી ઇચ્છા તમે તેમાં દાખલ કરી હશે તેવું તૈયાર થશે. એટલે જો રેાગીને તે પીવાથી જુલાબ લાવવાની ઇચ્છા તમેાએ દાખલ કરી હશે તેા તે જુલાબ તરીકે કામ કરશે જો શક્તિ વધારવા તરીકેની ઇચ્છા કરી હશે તેા તે તેવું કામ કરશે વીગરે. તમારેા આખરનેા વિચાર રેાગીને શાંતિ અને આરામ આપવાનેા હેાય છે તેથી તે પાણી રેાગીને સાજો કરવા તરફજ પેાતાનું કામ બજાવે છે.

જે પાણી ઉપર ઉપરનેા પ્રયેાગ કરવેા હેાય તે પાણી સ્વચ્છ ગળેલુ હેાવું જોઇએ-અને જો બની શકેતેા ઝરણનું સ્વચ્છ કરેલું પાણી

હેાય તેા તે વધારે સારૂં અને તેમ હેાવાથી તે તંદુરસ્ત અને કુદરતી પીણું થાય છે અને તમેાએ ઉપજાવા ધારેલી અસરને વધારે પુષ્ટી કર્તા થાય છે. આવું પાણી દુર દેશ મેાકલી શકવું અગવડ ભરેલું છે તેથી તેવે વખતે ગેાળીઓ તેવેા પ્રયેાગ કરી મેાકલવી વધારે સારી છે.

સ્વચ્છ ખાંડની ગેાળીઓ તમારા બંને હાથની હથેળીઓ ભેગી કરીને બનાવેા પછી તેના ઉપર આગળ જણાવ્યા પ્રમાણેનેા વિચાર ધ્યાન પૂર્વક કરી તેના ઉપર ફુંકેા મારેા. પછી તેને બાટલીમાં દાખલ કરી પરદેશ રેાગીને મેાકલવી હેાય તેા મેાકલેા. તેવીજ રીતે મેાજા, કેડે બાંધવાના પટા વીગેરેને પણ તેવા બનાવી રેાગીને પેહેરાવવાં. આવું તૈયાર કરેલું પાણી બહુ અજાયબ તરેહની અસર કરે છે તે દવા તરીકે પી શકાય શકાય છે તેમ તેનાથી ભીજાવેલું કપડું દુઃખવાળા ભાગ ઉપર મુકી શકાય છે તેમજ નાહાવાના પાણીમાં તે પાણી ભેળવી નાહાવાથી પણ ફાયદેા થાય છે. તેની ખરી ખુબી તેા જે અસર તે કરે છે તે અસર ઉપરથી માલુમ પડે છે. બંધકેાશના ઘણા હઠીલા દરદેા તેવા પાણીથી મટેલા માલુમ પડેલા છે કેટલાક કેસેામાં તેા જેઓને દર બીજે ત્રીજે દીવસે જુલાબની ગેાળી લેવી પડતી હતી તેમનું આવા તૈયાર કરેલા પાણીથી હમેશને માટે તેવું દર્દ જતું રહ્યું હતું. ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ તેવી રીતે તૈયાર કરેલી ફલાલી, કાગળ, કે ગેાળી પણ તેવીજ અસર કરેછે. થેાડી મીનીટ સુધી જો તમેા તમારેા હાથ કોઈ આયના ઉપર મુકયેા હશે તેા જ્યારે તમે તે હાથ ઉપાડી લેશેા ત્યારે તમને (વરાળ જેવી) ત્યાં હાથની આછી છાપ પડેલી માલુમ પડશે પણ થેાડીજવારમાં તે છાપ દેખાતી બંધ થશે. તેથી તમેાએ ત્યાં હાથ મુકયેા હશે એવી કેાઇ કલ્પના પણ કરી શકશે નહીં. પછી ત્રણ ચાર રેાજ પછી તે આયના (પણ તે દરમીયાન તે આયનેા બરાબર કેાઇએ સાફ કરી નાંખ્યેા ન હેાય તેાજ) ઉપર તમેા ફુંક મારશેા તેા તેટલે વખતે પણ તમારા હાથની છાપ ત્યાં દેખાઇ આવશે. તેવીજ રીતની છુપી અસર ફલાલી, કાગળ તેમ પાણી વીગરે પદાર્થેમાં દાખલ કરી શકાય છે.

આરામ થવાનાં કારણેા. આ વિષય ઘણેા આનંદ આપનારેા અને અગત્યનેા હેાવાથી અને તે મનુષ્ય જાતીને ઉપયેાગી હેાવાથી તેના આજુબાજુના સંજેાગેા અને સાધનેા કેવા હેાવા જોઇએ તે બતાવવા જરૂરના છે.

પ્રથમ તો આપણે જાણવું જોઇએ કે કેટલાક કારણો, યાને સંજોગો દર્દો મટાડનારા છે અને કેટલાક ઘણું કરીને રોગની વૃદ્ધી કરવામાં સહાય ભુત થનારા છે. તે વૃદ્ધિ કરનારા સંજોગો વીશે આપણે વધારે બોલવાની જરૂર નથી–જેવાંકે આપણી રીતભાતમાં અને રહેવાના સ્થળોમાં અને તેની આજુબાજુમાં ગલીચી અને અસ્વચ્છતા હોવી–અકરાંતીયા થઇ ગજા ઉપરાંત ખાવું તેમ દારૂ વીગેરે કેફી વસ્તુઓનું પાન કરવું–વિષયી ભરેલા વિચારોનું મનન કરવું–તેવી ખરાબ જગ્યાઓમાં ભટકવું વીગેરે સંજોગો રોગને ઉત્તેજન આપનારાં છે. તેનાથી ઉલટું બીજી બાજુ તરફ નજર કરીએ તો આપણને સાધારણ રીતે માલુમ પડી આવશે કે તેવા યાને નીચે બતાવેલા સંજોગો રોગને શાંત કરે છે અને મનુષ્યને તંદુરસ્તી આપે છે. જેવાંકે કેફી વસ્તુઓના પાનથી દૂર રહેવું–મન આનંદી, શાંત અને ધર્મના વિષયો ઉપર લાગુ રાખવું–શરીરે સ્વચ્છતા અને રહેવાનાં મકાનો તથા તેની આજુબાજુની જગ્યામાં સુઘડાઇ અને સાફસૂફ રખાવવું–અનુકુળ ધંધો–વીગેરે સંજોગો તંદુરસ્તીમાં વૃદ્ધિ કરનારાં છે. દાખલા તરીકે ધારો કે કોઇ માણસને નજળા અગર સંધીવા અગર ફેફસાનું કે છાતીની નબળાઇનું કે એવું બીજું કોઇ દર્દ હોય અને તે આ વિદ્યાની મદદથી સારૂં થયું હોય અને તે વખતે તેને ઉપર જણાવી છે તેવી જાતની તંદુરસ્તીને મદદ કરનારી સુચનાઓ આપી હોય તે સુચનાઓ ઉપર ધ્યાન નહીં આપતો તે પાછો પોતાની અસલની કુટેવોમાં પડી જાય અને ગયેલું દર્દ પાછું જણાય તો તેમાં આ વિદ્યાનો વાક નથી. તેવા રોગીએ તંદુરસ્તી ને સહાયભુત થાય તેવા સંજોગો ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આવા પ્રયોગ કરનારે પ્રથમતો પોતાની અકલ મુજબ અગર રોગીના કહેવા ઉપર ધ્યાન રાખી પોતાની અક્કલ વાપરી તેનું દર્દ શાથી ઉત્પન્ન થયું છે તે કારણ તેને શોધી કાહાડવું જોઇએ–અને પછી તે કારણ દુર કરવાને તેને મેહેનત કરવી જોઈએ.

સ્વચ્છ ખોરાક પણ સામાન્ય પ્રમાણમાં લીધાથી ફાયદો થાય છે, વધારે લેવાથી રોગને આમંત્રણ કરવા સરખું થાય છે.

હંમેશા સ્નાન કરવું યાને નાહાવું જોઇએ. શરીરની ચામડીની બરાબર સંભાળ રાખવી એ ઘણું અગત્યનું છે.

સવારમાં ઉઠતાંની સાથે નાહાવું ઘણું લાભદાયક છે. નાહાવાનું

પાણી ગરમ, ઠંડુ કે કેવી જાતનું રાખવું તે દરેક માણસની પ્રકૃતી અને તંદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. જેવું પાણી તેનાથી ખમી શકાય તેવું પાણી નાહવા માટે વાપરવું જોઇએ. કારણ કે રાત્રે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઇએ છીએ ત્યારે તે દરમીયાન લોહીની ગતી ચાલુ હોય છે અને તેથી શરીરની અંદરનો મેલ બાહાર નીકળી આવી ચામડી ઉપર ભેગો થાય છે. નાહવાથી તે મેલ નીકળી જઇ ચામડી સાફ થાય છે અને શરીરને આરામ અને શાંતિ લાગે છે.

કલેજાંના, કોથળીના, પેશાબના, મુત્રાશય અને ગુદાના દર્દોમાં ચામડીની સ્વચ્છતા રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે; ઘણા દર્દોના મુળ શોધવા જઇશું તો આપણને માલુમ પડશે કે તે આળસુપણાથી અને શરીરની અસ્વચ્છતા રાખવાથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. દરેક અઠવાડીયે જો બને તો (vapour bath) વરાળનો બાફ લેવો ફાયદાકારક છે. દીવસમાં એક વખત ગરમ પાણીથી નાહવાથી કેટલોક દર્દો નરમ લાગે છે.

દીવસમાં બે ત્રણ વખતથી વધારે વાર જમવું સારૂં નથી. દીવસમાં કેટલી વખતે નાહાવું તે દરેક કેસના સંજોગો ઉપર આધાર રાખેછે.

જો કોઇ કેસ દાકતરના હાથમાં હોય તો તેના કામની વચે વિધાયકે બીલકુલ આડા આવવું નહીં. તમો તમારી રીત પ્રમાણે પ્રયોગ કરે જાઓ. તમારે જો કંઇ કહેવાનું હોય કે કોઈ બાબતનો શક આવતો હોય તો દાકતરને તમારે જણાવવો અને તેમ કરવાથી દાકતરને ઠીક લાગશે અને તમારી રીતથી રોગીને આરામ કરવામાં તમને કંઈ અડચણ આવશે નહીં.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ધ્યાન રાખવા લાયક સુચના.

દરેક સંધાયકને (magnetic healer) આવી જાતના પ્રયોગો કરવાની પોતાની અમુક રીત હોયછે. તેણે તેનો બરાબર અભ્યાસ કરી ટેવ પાડવી જોઇએ કે પ્રથમ શું કરવું અને પછી શું અને કેમ કરવું તેનો નિયમ બરાબર તેના ધ્યાનમાં રહેલો હોવો જોઈએ. જો પ્રયોગ દરમીયાન સંધાયક અટકે અને પછી શું અને કેમ કરવું તે બાબતના ફાંફાં મારવા માંડે તો તેથી રોગીનો સંધાયક પ્રત્યેનો વિશ્વાસ કમી થઈ તદન

બંધ પડે છે. પરંતુ જો ધંધાધારી માણસની માફક વગર અટકે પોતાનો પ્રયોગ ફરવાર કરે જાય તો તેથી રોગીનો સંધાયક પ્રત્યે વિશ્વાસ વધતો જાયછે. તેની રીત અને તેના વચન ઉપર તેને આસ્થા બેસતી જાય છે અને ઘણા દર્દોને સાંત કરવામાં તે ફાવતો જાય છે.

કેવા કેવા રોગો સંધાયકે પોતે મટાડેલા છે તે રોગીને જણાવી, તેનો રોગ તેની સાથ સરખાવતાં કંઈ ભારે નથી, અને પોતે તે સારો કરવાની હીંમત ધરાવે છે. જો કોઈ રોગી એમ ધારતો હોય કે તેને આરામ થવાનો નથી અને તે અમુક વખતમાં મરણને શરણ થશે એમ તેના મનમાં હોય તો તેને આરામ કરવો મુસ્કેલ છે. રોગો મટાડવાના કામમાં મનની અસર બહુજ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. જો તેનું મન શાંન્ત કરી શકાય. તેને-(મનને) ઠેકાણે લાવી શકાય તો પછી તેના શરીરને ઠેકાણે લાવવું મુસ્કેલ નથી. ભ્રમીત થએલું રોગી મન ગમે તેવા તદુરસ્તમાં તંદુરસ્ત શરીરને પણ રોગી બનાવી દે છે. મનની શરીર ઉપર કેટલી અને કેવી અસર થાય છે તે હાલના જમાનામાં ઘણા થોડાંજ માણસો સમજે છે. જે લોકોએ આવા વિષય ઉપરના પુસ્તકો વાંચ્યા હશે કે તે બાબતના વિવેચન સંભળ્યા હશે તે લોકો આ હકીકત સારી રીતે સમજે છે.

પ્રયોગો.

રોગોને આરામ કરવાને શા શા સાધનો જોઇએ. કેવા સંજોગો વચે તે કામ કરવું જોઇએ. શું શું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ વીગરે હકીકત ટુંકમાં ઉપર દર્શાવી ગયોછું. તે ઉપર કોઇપણ રોગ મટાડવાના પ્રયોગનો આરંભ કરતાં પેહેલાં સંધાયકે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. હવે અમુક અમુક રોગો કેમ મટાડવા અને તેમ કરવાને તેવે વખતે કેમ વર્તવું તે નીચે બતાવવામાં આવશે તે ઉપર નવા થનારા સંધાયકે બરાબર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

સંધીવા-વાતરોગ-(૧) જો કોઇ મનુષ્ય યા સ્ત્રીને હાથમાં અગર કાંડામાં સંધીવા થયો હોય તો તેના ઉપર પ્રયોગ કરતાં પેહેલાં તેને પ્રથમ ખુરસી યા તેવા બીજા કોઇ સુખાસને બેસાડી તેના પોતાના હાથ તેના ઢુંટણ ઉપર મુકાવી તેને તેની આંખો બંધ કરવાને કહેવું. તે ઉપર પ્રમાણે કરે ત્યાર પછી સંધાયકે પોતાના બંને હાથથી તે રોગીના ખભાથી તે ઠેઠ આંગળીઓના ટેરવા સુધીના ભાગ ઉપર આગળ બતાવ્યું

છે તે પ્રમાણે માર્જન કરવા અને તેવું દરેક માર્જન પૂરૂં થાય કે તરતજ જાણે તમારા હાથે કંઇ ચીકણો પદાર્થ ચોંટી ગયો હોય તે કાહાડી નાંખવાને જેમ હાથ ખંખેરોછો તેવી રીતે સંધાયકે પોતાના હાથ ખંખેરવા. આવી રીતે માર્જન કરતાં પેહેલાં ગરમ ફુંક મારવાની જે આગળ રીત બતાવી છે તેવી રીતે દર્દવાળા ભાગ ઉપર ગરમ ફુંકો મારવી. જો હાથ બહુ સૂજી ગયો ન હોય તો તેના ઉપર દર્દ ન થાય તેવી રીતે ચંપી કરવી સારી છે એટલે તે હાથને તમારા બંને હાથની વચમાં લઇ રોગીને પીડા ન થાય અને તે ખમી શકે તેટલો સખત મસળવો. આ આખો પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કરતાં વધારે વખત સુધી કરવો ન જોઇએ. પછી આગળ જે ધ્યાન રાખવા લાયક સુચનામાં જે હકીકત જણાવી છે તે પ્રમાણે ધ્યાન રાખી વર્તવું. તેમાં બતાવેલી રીત ઘણા ખરા દર્દો મટાડવાના કામમાં ઉપયોગમાં આવે છે.

બીજી રીત (૨) પ્રયોગ કરતાં પેહેલાંની રીત સરખીજ છે એટલે રોગીને પ્રથમ ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરવાને કહેવું. સંધાયકે તેની સામા ખુરશી નાંખીને બેસવું. પછી તેના હાથ તમારા ઘુંટણ ઉપર મુકવા દો. જો કાંડાનો સાંધો દુઃખતો હોય તો કાંડાથી આશરે ૬ ઈંચ ઉપરથી તમારે તમારાં બંને હાથથી તેના ઉપર માર્જન કરવાં. જો જમણો હાથ દુઃખતો હોય તો તેને તમારા ડાભા ઘુંટણ ઉપર મુકાવો. પછી હાથના ઉપરના (બાહારના) ભાગ ઉપર તમારા ડાભા હાથથી માર્જન કરવા માંડો અને તમારા જમણા હાથથી દર્દીના હાથના અંદરના ભાગ ઉપર માર્જન કરવા માંડો. તે ઠેઠ આંગળીઓના ટેરવા સુધી કરો. એટલે હાથની બંન્ને બાજુએ (ઉપરની અને નીચેની) માર્જન કરો. દરેક માર્જન કરો તે વખતે કાંડાથી ૬ ઈંચ ઉપરથી માર્જન શરૂ કરવું. ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ સુધી તે પ્રમાણે માર્જન કરવાં. પછી જે ભાગ ઉપર રોગીને વધારે પીડા થતી હોય તે ભાગ ઉપર ત્રણ ચાર વાર આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે ગરમ ફુંકો મારવી, પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે થોડા વધારે માર્જન કરવા. પછી રોગીને નાક વાટે લાંબો શ્વાસ લેઇ તરતજ પાછો તે રસ્તે બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે ચાર વખત કરાવવું. આ પ્રમાણે તે કરી રહે એટલે તરતજ તેને કહેવું કે જ્યારે તારી આંખો ઉઘાડવાને તને કહેવામાં આવે અને તું આંખો ઉઘાડે તે વખતે તને ઘણો આરામ થયેલો માલુમ પડશે.

દરેક treatment પ્રયેાગ અંતે તને પેાતાનામાં સારેા ફેરફાર થએલેા માલુમ પડશે. રફતે રફતે તું સારેા થતેા જઈશ. પછી તેને તેની આંખેા ઉઘાડવાને કહેવું અને જે વખતે તે તેની આંખેા ઉઘાડે તે વખતે તેને કહેવું કે " તને સારૂં લાગે છે કેમ ખરૂં કે નહીં. "

દરેક રેાગી પેાતાનું દર્દ દૂર થએલું જોવાને અને પેાતાને જલદી આરામ થાય તેવી ઇચ્છા રાખે છે અને જ્યારે તેનું થતું દર્દ કમી થતું માલુમ પડે છે ત્યારે તેના મન ઉપર સારી અસર થાય છે અને તેથી તેના શરીર ઉપર પણ સારી અસર થાય છે અને તમારા બેાલવા ઉપર તથા પ્રયેાગ ઉપર તેને વધારે વિશ્વાસ આવે છે. રેાગીને જ્યારે દુ:ખ કમી માલુમ પડે અગર તેના અસલ સ્થળથી દુર ખસેલું લાગે તેા તમારે પ્રયેાગ જારી રાખવેા જોઇએ અને આંગળીના ટેરવાથી દર્દ બાહાર કાહાડવાને બદલે જો બની શકે તેા કુણીના છેડા આગળથી બાહાર કાહાડવાને પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ. જો અસલ સ્થળથી દુ:ખને એક ઇંચ જેટલું પણ પાછું ખસેડી શકેા તેા તમારે સમજવું કે તે તમારા કાબુમાં આવશે અને રફતે રફતે તે તદન દૂર કરી શકશેા એમાં કાંઈ શક નથી.

સંધીવામાં સેાજા આવેલા હેાય. આવા દર્દો મટાડવાના કામમાં તમારી નજદીક પાણીનું તપેલું ભરીને રાખવું જોઇએ અને શરીરના સુજેલા ભાગ ઉપર ત્રણ ચાર માર્જન કરી રહેા એટલે થેાડી પળ વાર સુધી તે પાણીમાં હાથ બેાળી દેવા. જો ઘુંટણ ઉપર સંધીવા થએલેા હેાય તેા તે ઘુંટણની બંને બાજુ ઉપર દર્દની જગ્યાથી આશરે ૪ ઇંચ ઉપર તમારા બંને હાથ રાખી ધીમે ધીમે તે ઘુંટણ ઉપર થઈ છેક અંગુઠા સુધી નીચે લેઈ જાવેા અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પછી તમારા બંને હાથ ખંખેરી નાંખેા.

જો પગની એક બાજુમાં તેને સંધીવા થએલેા હેાય તેા તેને બીજી બાજુ ઉપર સુવાડવેા અને જો સગવડથી તે બેશી શકે તેમ હેાય તેા તેને ખુરશીમાં બેસાડવેા. પછી દર્દવાળી જગ્યાથી આશરે ૪ ઇંચ ઉપર (તેના પગ ઉપર) તમારા હાથ મુકેા અને પછી તે પગ ઉપરથી ધીમે ધીમે છેક અંગુઠાના છેડા સુધી તમારા હાથ લેઈ જાવ અને પછી છેવટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા હાથ ખંખેરી નાંખેા.

લકવેા–પક્ષાઘાત:—આ દર્દ મટાડવામાં બહુજ મેહેનત લેવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે જો તેમ કરવામાં આવે નહીંતેા તે દર્દ શદતર

મટતું નથી. તેટલા માટે પ્રથમ તેા જે ભાગ અગર ભાગેાનેા પક્ષાઘાત થયેા હેાય તે ભાગ અગર ભાગેાને ખુલ્લાં રાખવા અને પછી તેના ઉપર, ઉપરથી નીચે સુધી ખુબ ઘસવું. દાખલા તરીકે જો પગ તે રેાગમાં સપડાયેા હેાય તેા તે પગ ઉઘાડેા રાખી સાથળથી તે છેક પગના અંગુઠા સુધી તેના ઉપર ખુબ જોરથી હાથ ઘસવા અને પછી દર્દી ખમી શકે તેટલા જોરથી તેના ઉપર લપડાક મારવી. પછી તેની બરાબર સારી રીતે ચંપી કરવી. પછી તે દર્દીની બરડાની આખી કરેાડ ઉપર પણ તેવાજ જોરથી હાથ ઘસવા અને તે લાલ દેખાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર લપડાકેા મારવી. પછી દર્દીને હાથ ઝાલીને ચલાવવા માટે ખેંચવેા—અને તેા ચલાવવાનેા યત્ન કરવેા અને જો હાથ તેવેા થયેા હેાય તેા હાથ ઝાલી આડા અવળી ઉપર નીચે ફેરવવેા. વખતે દર્દી તમને કહે કે તેનાથી તેમ થઈ શકતું નથી તેાપણ તમેા તેના બેાલવા ઉપર કંઈ પણ ધ્યાન નહીં આપતાં ઉપર પ્રમાણે હાથ ઝાલી ખેંચી ચલાવવા યત્ન કરવેા. કેાઇને હુકમ કરતાં હેા તેવી રીતે તેને હુકમ કરીને તે પ્રમાણે કરવા કહેવું. ઉપર પ્રમાણે બધું કર્યા પછી તરત દરેક પ્રયેાગને અંતે દર્દવાળા ભાગ ઉપર દારૂ ઘસવેા ઘણેા સારેા છે. દરરેાજ દીવસમાં બે વખત તેવા દર્દી ઉપર પ્રયેાગ કરવેા જોઇએ. તમેા જો તમારૂં મનબળ પુરેપુરૂં નહીં વાપરેા તેા આવા દર્દવાળા કેસેા સારા કરવામાં તમેાને ઘણીજ મુસ્કેલી પડશે. આવા દર્દોમાં દર્દી શું કહે છે તે ઉપર તમારે બીલકુલ ધ્યાન આપવું નહીં અને જો તેનું બેાલવું માની તે પ્રમાણે કરવા જશેા તેા આ દર્દ કેાઈ દીવશ તમારાથી સારૂં થઇ શકશે નહીં.

(૨) દર્દીને પૂરનિંદ્રામાં નાંખી નીચેની સુચના આપેા "હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તું સારેા થઈ ગયેલેા હઇશ. પક્ષાઘાત બધેા ચાલ્યેા ગયેા હશે. તને કંઈપણ થએલું નથી. તને તદન સારૂં છે. પછી એક, બે, ત્રણ એમ ગણેા અને જેવા ત્રણ શબ્દ ગણેા કે તરતજ તેને કહેા કે "તને તદન સારૂં થઈ ગયું છે."

જો દર્દીને પગમાં પક્ષાઘાત થયેા હેાય તેા તેને જાગ્રત નહીં કરતાં તેની આંખેા ઉઘડાવી તેને ઉભા થઈ ચાલવાને કહેા. અને જો હાથે પક્ષાઘાત થયેા હેાય તેા તે પ્રમાણે કરી હાથ આમ તેમ ઉંચેા આડેા અવળેા કરવા કહેા. તે વખતે બરાબર તેની આંખેામાં જોવું અને તેને સારૂં છે એમ કહેવું અને તેને ચાલવાને માટે તમે બેાહેાંશ કરેા અને તમારી પછવાડે પછવાડે ચલાવેા.

નજળો—મ્હોં ઉપર ચસકા—પેઠાસાં ચસકા વીગરે neuralgia—જો મ્હોં ઉપર બાજુમાં દર્દ થતું હોય તો રોગીને ઉંચી પીઠ વાળી ખુરશીમાં (તેનું માથું તે ઉપર ટેકવી શકે તેવી રીતની ખુરશીમાં) બેસાડવો. જો તે બેસી શકે તેમ ન હોય તો જે બાજુ ઉપર તેને દર્દ થતું ન હોય તે બાજુ ઉપર સુવાડવો. પછી તમારા બંને હાથ તેના મ્હોં ઉપર આશરે ૩-૪ મીનીટ સુધી મુકી રાખો. પણ તેવી રીતે મુકતાં પેહેલાં તમારા હાથ બરાબર ગરમ છે એવી તમારે ખાત્રી કરી લેવી જોઇએ. જો બરાબર ગરમ ન હોય તો તેવા કરવા માટે તમારા બંને હાથ ભેગાં કરીને એક બીજા સાથે બરાબર ઘસવા જોઇએ. થોડો વખત રોગીના મ્હોં ઉપર હાથ રાખવાથી તેને તેવી ટેવ પડશે અને તમો માર્જન કરવાનું શરૂ કરો તે વખતે તેને તેથી વધારે ઇજા થશે નહી. પછી માથાની વચમાંથી તે તેના જડબા સુધી માર્જન કરવા (તે માર્જન હૈ ગોળાકારમાં કરવા) પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરેક માર્જન પુરૂં થાય કે તમારા હાથ તમારે ખંખેરી નાંખવા.

ઉપરના દરેક પ્રયોગમાં સંધાયકે પોતાનું મન ચોકસ રાખી દર્દી સારોજ થવો જોઇએ તેમજ તેને તમો જરૂર આરામ કરી શકશો એવો તમારો સંકલ્પબળ હોવો જોઇએ અને પ્રયોગ કરતી વખતે દર્દી સારોજ થવો જોઇએ એમ મનમાં બોલવું જોઇએ. આવો દૃઢ સંકલ્પ રાખવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. તે તમો પ્રયોગ કરશો ત્યારે તમોને માલુમ પડશે.

(૨) **બીજી રીતઃ**—દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ખુરશીમાં બેસાડયા પછી તેની પાછળ તમો ઉભા રહો અને તેના બંને કાનમાં ગરમ ફુંક (ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે) મારો પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર તમારા બંને હાથથી હલકી રીતે ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરો. પછી દર્દીના માથાની પીઠ ઉપર તમારો ડાબો હાથ અને કપાળ આગળ જમણો હાથ રાખી એકાદ મીનીટ સુધી માથું ઉતારવાની અંદર જેમ માથું દબાવેલું છે તેવી રીતે તેનું માથું દબાવો. પછી તેની સનમુખ આવી તેને કહો “ હવે જયારે તું આંખો ઉઘાડશે. ત્યારે તને ઘણું સારૂં થયેલું લાગશે. તારૂં દર્દ ઘટતું જાય છે.–દરેક પ્રયોગ અંતે તને સારૂં થતું જાય છે.–” પછી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જેવો તે આંખો ઉઘાડે કે તેજ વખતે તેને કહેવું કે તને સારૂં લાગે છે કેમ ખરૂં કે ? માથામાં થતા ચસકા [neuralgia]

મટાડવામાં પણ તેવીજ રીત વાપરવી જોઇએ.

માથું દુઃખવું, કાન દુઃખવા દાઢ દુઃખવી:—દાઢ દુઃખવી ઉંચી પીઠવાળી ખુરશીમાં રેાગીનું માથું ખુરશી ઉપર રહે તેવી રીતે તેને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખેા બંધ કરવાને તેને કહેવું. જો ઉપરના જડબામાં દાંતમાં દુઃખ થતું હેાય તેા તમારેા ડાબેા હાથ તેના માથા ઉંપર મુકેા પછી તમારી આંગળીઓના છેડા તેના મ્હેાં સુધી આવે ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તમારેા હાથ નીચે સરકાવતા આવેા પછી તરતજ ત્યાંથી બાજુપર ખેંચી લ્યેા. પછી કાન ઉપર રૂમાલ મુકી તેમાંથી કાનમાં ગરમ ફુંક મારેા—પછી પાંચ–છ માર્જન કરેા. પછી રેાગીને નાકવાટે લાંબેા શ્વાસ લેઈ તરતજ તે કાહાડી નાંખવાને કહેા. જો આટલું કરવાથી દર્દ ગયું ન હેાય તેા તરતજ ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરેા. દર્દ ઘણું કરી દુર થઇ જશે.

જો નીચે જડબામાં દર્દ થતું હેાય તેા તમારેા જમણેા હાથ જડબામાં જે જગ્યાએ દર્દ થતું હેાય તે ભાગ ઉપર મુકેા પછી તમારી આંગળીઓના છેડા તેની હડપચી સુધી પેાહેાંચે ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તમારેા હાથ નીચે સરકાવતા આવેા. ૧૦–૧૨ મીનીટ સુધી આ પ્રમાણે કરવું જોઈએ. દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાખવા જોઇએ. તેમ પ્રયેાગ અંતે લાંબેા શ્વાસ લેવરાવી તરત કઢાવી નંખાવેા જોઇએ. જો આટલું કરવાથી રેાગી નદન સારેા થયેા ન હેાય તેા ઉપર પ્રમાણે ફરીથી તેના ઉપર તેવાંજ રીતે કરવું. પરંતુ યાદ રાખવું જોઇએ કે દરેક પ્રયેાગની શરૂઆતમાં રેાગીની આંખેા બંધ કરાવવાનું અને તેને સુખાસને બેસાડવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.

(૨) **બીજી રીતઃ**—રેાગીને ખુરશીમાં સુખાસને બેસાડી તેની આંખેા બંધ કરાવવી; પછી જમણા હાથથી, જે દાંત દુઃખતેા હેાય તેની ચેાડી ઉપરથી દર્દવાળા ભાગ ઉપર માર્જન કરવા, જો નીચેના જડબામાં દર્દ થતું હેાય તેા તે જડબા ઉપર થઈ તેની હડપચી સુધી નીચે માર્જન કરવા. આમ ૧૦ મીનીટ સુધી કરવા પછી જે બાજુ દર્દ થતું હેાય તે બાજુના કાનમાં ગરમ ફુંકેા મારવી અને જો આગળના દાંતમાં દર્દ થતું હેાય તેા બંને કાનમાં તેવી ગરમ ફુંકેા મારવી. આમ ચાર વખત કરેા પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર ફરીથી ૧૦–૧૨ માર્જન કરેા; પછી તમારા

જમણા હાથની હથેળી દર્દવાળા ભાગ ઉપર મુકો ત્યાં એક બે મીનીટ હાથ ધ્રુજતો હોય તેમ રાખો પછી તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લાંબો શ્વાસ લેઇ જેમ બને તેમ જલદીથી બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહો. આ પ્રમાણે તેની પાસે ત્રણ વખત કરાવવું; પછી તેની સનમુખ આવી તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું. જેવો તે તેની આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેને ચોકસ રીતે કહેવું કે હવે તને તદન મટી ગયું છે. તમારે એવી રીતે બોલવું જોઇએ કે તમો જે કહોછો તે બરાબર ખરેખરૂં કહોછો અને જો તે હજુ દુઃખે છે એમ જણાવે તો જાણે તમો તેથી અજાયબ થતા હો તેવો દેખાવ કરવો. તેથી તેના ઉપર ઘણી સારી અસર થશે. આ પ્રયોગ બીજીવાર કોઇ કોઇ વખતજ કરવો પડે છે.

(૩) **ત્રીજી રીતઃ**—દાઢ દુઃખવાનું દર્દ સાધારણ છે. જલદીથી આરામ કરવાની રીત નીચે મુજબની છે અને તે પ્રમાણે તમો અજમાયશ કરશો તો તેથી થતા પરીણામથી તમો તથા બીજા તે વખતે હાજર રહેલા સખસો તમારી શક્તિથી અજાયબ થશે અને તેવી રીતે જલદીથી આરામ કરવાથી બીજા કેશો તમારી પાસે જલદીથી આવશે.

દર્દીને જે બાજુએ દર્દ થતું હોય તે બાજુના મ્હોં ઉપર તમારો હાથ મુકો અને ત્યાં આગળ થોડી વાર તે પ્રમાણે તમારો હાથ રાખી મુકો. પછી જે બાજુએ દર્દ થતું હોય તે બાજુના કાન ઉપર ફલાલીનો એક ટુકડો મુકો (નહીંતો ચાર પડ કરેલો રૂમાલ મુકો) જ્યાં સુધી તમો તેના કાન ઉપર ફલાલીનો ટુકડો મુકો ત્યાં સુધી દર્દીના મ્હોં ઉપર તમારે હાથ રાખી મુકવો પણ ફલાલીનો ટુકડો તેના કાન ઉપર મુકયા પછી તમારો હાથ તેના મ્હોં ઉપરથી ખસેડી લેઇ ફલાલી ઉપર મુકો તમારો બીજો હાથ તેના માથા ઉપર મુકો અને તેનાથી કાન ઉપર મુકેલા ફલાલીના ટુકડાનો ઉપલો છેડો પકડી રાખો. પછી જોરથી એકીટસે તે ફલાલી ઉપરથી તેના કાનમાં ફુંકો મારો. આ પ્રમાણે ત્રણ–ચારવાર ફુંકો મારો અને ફુંકો મારતી વખતે તેનું દર્દ તદન મટી જાય એવો મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરે જાઓ. આવી રીતની ગરમ ફુંકથી દર્દીને આરામ થતો માલુમ પડશે. છેલ્લી ફુંક મારી રહો એટલે તરતજ એકદમ તેના ઉપરથી તે ફલાલીનો ટુકડો અગર રૂમાલ હોયતો તે રૂમાલ ખેંચી લ્યો અને તે ખેંચી લેતાની સાથે તેનું દર્દ તદન ચાલ્યું જશે. તેને તદન આરામ થયેલો માલુમ પડશે.

કાનમાં દુઃખાવો–કળતર થવું:—જે બાજુના કાનમાં દુઃખાવો

થતો હોય તે બાજુ તમો જોઇ શકો તેવી રીતે દર્દીને બીજી બાજુના કાન ઉપર સુવાડો. પછી કાનમાં ગરમ ફુંક મારો; પછી કાનની આજુ બાજુ તમારા જમણા હાથથી માર્જન કરો; અને તેમ માર્જન પૂરૂં કરતી વખતે તમારી આંગળીના છેડા કાનના નીચેના છેડા આગળ લાવી એકાદ મીનીટ ત્યાં સખત રીતે પકડી રાખો. પછી ત્યાંથી એકદમ શીધા ખસેડી લેઈ ખંખેરી નાંખો; ફરીથી પાછા કાનમાં ગરમ ફુંક મારો—પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરી આમ ત્રણ-ચાર વખત કરો—અને છેવટે દર્દીને લાંબો શ્વાસ લેઈ તે જલદીથી બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહો. પછી તેની આંખો તમો ત્રણ બોલી રહો એટલે ઉઘાડવાને કહો અને તે આંખો ઉઘાડે એટલે દર્દ મટી ગયું છે કેમ ખરૂં કે? એમ તેને પૂછો.

(૨) બીજી રીતઃ—કાનના બધા દર્દો એકજ જાતનો પ્રયોગ કરવાથી મટે છે. દર્દીને તેની આંખો બંધ કરાવી ખુરશીમાં બેસાડવો અને જો તેમ બની શકે તેમ ન હોય તો તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુવાડવો. પછી તેના કાનમાં પાંચ વખત ગરમ ફુંકો મારવી. પછી તેની સનમુખ જઇ તમારા બંને હાથની વચલી આંગળીઓ તેના દરેક કાનમાં એકી વખતે ઘાલી ત્યાં જેટલો વખત એમ ઘાલેલી રાખો તેટલો વખત ધીમે ધીમે ધ્રુજતી હોય તેમ હલાવ્યા કરો. એકાદ મીનીટ સુધી તેમ કર્યા પછી તેને એકદમ સીધી બાહાર કાહાડો અને તેને માથાથી આશરે ૭ ઇંચ દૂર સુધી લેઇ જાવો. તમો પ્રયોગ કરતાં હો તે દરમીયાન ચોકસ રીતે મનમાં વિચાર કરેજ જાઓ કે તેને દર્દ કમી થતું જાય છે. તેને તદન આરામ થઇ જશે વીગેરે વીગેરે આવી રીતે દરેક દર્દ ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે મનમાં ચોકસ વિચાર રાખવોજ જોઇએ. પછી દર્દીને લાંબો શ્વાસ લેઇ જલદીથી તે બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે તેની પાસે ત્રણ વખત કરાવવું પછી તેને કહેવું કે જ્યારે હું ત્રણ એમ બોલી રહું એટલે તારે આંખો ઉઘાડવી અને આંખો ઉઘાડીશ તે વખતે તને આરામ થએલો માલુમ પડશે. પછી ૧-૨-૩ બોલી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને આંખો ઉઘાડે એટલે તેને પૂછવું 'તને મટી ગયું છે ખરૂં કે" ?

માથું દુઃખવું:—રોગીને સાધારણ ખુરશીમાં બેસાડી તમારા બંને હાથ તેના માથાની બંને બાજુએ યાને લમણા ઉપર રાખી તેનું માથું થોડુ દબાવો. પછી તમારો જમણો હાથ તેના કપાળ ઉપર અને તમારો

ડાબો હાથ તેના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર રાખી આશરે એક બે મીનીટ સુધી સખત રીતે તેનું માથું દબાવો. પછી રોગીના કપાળ ઉપર તમારા જમણા હાથથી થોડા ટકોરા મારી હાથ ખંખેરી નાંખો. જો રોગીને માથાના પાછલા ભાગમાં દુઃખતું હોય તો તમારા બંને હાથથી માથાના પાછલા ભાગથી તે ખભા સુધી થોડા માર્જન કરી હાથ ખંખેરી નાંખો. જો માથાની વચમાં દુઃખતું હોય તો તેના માથામાં બંને હાથના આંગળાથી ટકોરા મારતાં મારતાં લમણા તરફ હાથ લેઈ જઇ પછી હાથ ખંખેરી નાંખો. એવી વખતે બંને હાથનો તેમ કરવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પ્રયોગ પુરો કરતી વખતે રોગીની સનમુખ ઉભા રહી તમારા બંને હાથ રોગીના કપાળ ઉપર એવી રીતે રાખો કે તમારા બંને હાથના આંગળાના છેડા તેના કપાળ ઉપર આવે અને ત્યાંથી માર્જન કરતાં કરતાં તમારા હાથ તેના લમણા તરફ લેઈ જાવો. આમ ત્રણ ચાર વખત કર્યા પછી તેને લાંબો શ્વાસ લેવરાવી તરત કાહાડી નાંખવાને કહેવું. પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેને અડકયા શીવાય તેના મ્હોંથી આશરે એકાદ ઈંચ, હાથ છેટે રાખી નીચેથી ઉપર જતા માર્જન કરો અગર એક સાધારણ પંખો હાથમાં લેઇ તેને પંખો નાંખો. પછી તેને આંખ ઉઘાડવાને કહો. ઘણું ખરૂં આવા એક પ્રયોગથી માથું દુઃખતું બંધ થઇ જાય છે. પણ કદાચ કોઇ કારણથી તેમ બંધ ન થાય તો તે પ્રયોગ ફરીથી કરવો એટલે આરામ થઈ જશે.

(૨) **બીજી રીતઃ**—રોગીને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરાવી તેની પછવાડે ઉભા રહી તેનું માથું તમારા શરીર ઉપર અઢેલવા દયો, પછી તે રોગીના માથાની ટોચ ઉપર આંગળીઓના છેડા રહે તેવી રીતે તમારા બંને હાથ રાખી માર્જન કરવા શરૂ કરો અને તે માર્જન માથા ઉપરથી બાજુપર થઈ બને ત્યાં સુધી કાનની ઉપરની બાજુપરથી બાહાર કહાડો. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ કર્યા પછી તમારો જમણો હાથ રોગીના કપાળ ઉપર અને ડાબો હાથ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર રાખી તેનું માથું લગભગ ૩૦-૪૦ સેકન્ડ સુધી દબાવો. પછી માથાની બાઇની બે બાજુ ઉપર હાથ રાખી તેટલોજ વખત તેનું માથું દબાવો; પછી તેની સન્મુખ આવી તમારા બંને હાથની ત્રણ ત્રણ આંગળીઓથી તેના કપાળની મધ્યમાં આશરે અડધો ડઝન માર્જન કરવા, તે માર્જન કપાળની મધ્યમાંથી શરૂ થઇ તેના બંને લમણા ઉપર થઇ

તેના જડબાની બાજુપર બાહાર પૂરા થાય તેવી રીતે કરવા. પછી તમારા તેજ આંગળા તેના કપાળ ઉપર ટેકવી તેને લાંબો શ્વાસ લેઇ જલદીથી તે બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે ત્રણ વખત તે શ્વાસ લે અને કહાડે અને છેલો શ્વાસ બાહાર કહાડે તે વખતે કપાળની મધ્યમાંથી શરૂ થાય (ઉપર બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે) તેવી રીતે એક માર્જન કરવો. પછી તેના માથા ઉપર હાથ અધર રાખી એક તાબોટા વગાડી તેને એક દમ આંખ ઉઘાડવાને કહેવું અને જેવો તે આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેની સામે એક આંગળી ધરી તેને ખુલ્લી રીતે કહેવું કે "જો હવે તારૂ માથું દુઃખતું નથી" "જો હવે તને તદન સારૂં થયું છે ખરૂં કે" ?

આંખનો દુખારો:—રોગીને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરાવો પછી તમારા હાથની હથેલીઓ તેની આંખો ઉપર આશરે પાંચેક મીનીટ સુધી રાખો. પછી તેની બંધ આંખો ઉપર આગળ જેવી રીતે જણાવ્યું છે તેવી રીતે ગરમ ફુંકો મારો. પછી તમારા હાથની આંગળીના ટેરવાથી ધીમેથી તેની આંખો ઉપર ટકોરા મારો. તેમ કર્યા પછી દરેક વખતે હાથ ખંખેરી નાંખો. આશરે પાંચ–સાત મીનીટ આ પ્રમાણે કરશો એટલે આંખમાં થતું દર્દ કમી થઈ મટી જશે. જો તમો તેમ કરતાં પોપચાંને અડકો તો હંમેશા તેને બહારની કીનાર તરફથી નાકની બાજુ તરપ ધીમેથી ઘસવાં પણ આંખના ડોળાને કોઇ દીવસ બાહારની બાજુ તરપ ઘસવા નહીં.

આંખના ડોળાને બાહારની બાજુ તરફ અને અંદર ઘસવાથી જુદી જુદી અસર થાય છે તેની ખાત્રી કરવાને માટે તમો પોતેજ તમારી આંખો બંધ કરી તે પ્રમાણે કરી જોશો તો બંને વખતે જુદી જુદી જાતની લાગણી થતી તમોને માલુમ પડશે.

છાતીનો અને હૈયાનો દુખાવો—બધી જાતના છાતીના અને હૈયાના દુઃખારા દુર કરવાની બાબતમાં સરખી એકજ જાતની રીત છે. રોગીના અંતઃકરણની ઉપર ડાબી છાતી ઉપર તમારા હાથની હથેળીઓ મુકી કેટલીક મીનીટ સુધી ત્યાં રાખી મુકો. પછી અંતઃકરણની આસપાસ અર્ધચંદ્રાકારમાં તમારા જમણા હાથથી માર્જન કરવા. તેમાં પેહેલા એક બાજુ તરફ તેમ કરવા અને પછી તેની બીજી બાજુ તરફ તે પ્રમાણે માર્જન કરવા. આ પ્રમાણે પાંચ–સાત મીનીટ સુધી કરવું. પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો. પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પાછા થોડા માર્જન કરવા. પછી રોગીને

આગળ જણાવ્યું છે તેવી રીતે લાંબો શ્વાસ લેઇ તે પાછો બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહેવું. ત્રણ વખત આ પ્રમાણે કરાવવું. રોગી જે વખતે શ્વાસ બાહાર કાહાડે તે વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે અર્ધ ચંદ્રાકાર માર્જન કરવું. પછી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને આંખો ઉઘાડે ત્યારે કહેવું કે "હવે તને સારૂં થઇ ગયું છે "દર્દ મટી ગયું છે ખરૂં કે " જો તે કહે કે હજી મટયું નથી તો ઉપરનો પ્રયોગ ફરીથી અથથી તે ઇતી સુધી કરવો.

(૨) **બીજી રીત**—ઉપર પ્રમાણે રોગીને સુવાડી કે ઉભો રાખી તેના અંતઃકરણ ઉપર અર્ધ ચંદ્રાકારમાં માર્જન કરવા અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાંખવા.

અંતઃકરણના બધી જાતના દર્દોમાં એકજ જાતની રીત વપરાય છે. દરેકને માટે જુદી જુદી રીત નથી. રોગીએ ચત્તા સુઇ જઇ પોતાની આંખો બંધ કરવી. રોગીના અંતઃકરણના ભાગ ઉપર અર્ધચંદ્રાકારે સંધાયકે બંને હાથથી માર્જન કરવાં તે અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન જમણી બાજુ તરફ કરવો જોઇએ એટલે ઘડીઆળના કાંટા જે દીશામાં ફરે તેવી દીશામાં તે માર્જન કરવા. આ અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન ૧૦ મીનીટ સુધી કરવાં. તે માર્જન ગળાના કાંઠલાની જરાક નીચેથી શરૂ કરી ડાબી બાજુની છાતીની આસપાસ થઇ પેટના મધ્ય ભાગની ઉપરની બાજુ ઉપર આશરે બે ઈંચને છેટેથી પાસ થવા જોઇએ. પછી સીધા અંતઃકરણ ઉપર પાંચ વખત ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ગરમ ફુંકો મારો. પછી ઉપર પ્રમાણે ૧૦-૧૨ અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન કરો. પછી તેજ દીશામાં ધ્રુજતા હાથે ધ્રુજતા ધ્રુજતા માર્જન ત્રણ મીનીટ સુધી કરો. પછી રોગીને કહો કે "હવે જયારે તને હું આંખ ઉઘાડવાનું કહું ત્યારે તને ઘણુ સારૂં થયેલું માલુમ પડશે. તને દરરોજ ફાયદો થતો જશે.

દરેક દર્દી સારો થાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઇએ.

પેટમાં થતો દુખાવોઃ—રોગીને ચત્તો સુવાડો પછી દર્દ થતું હોય તે જગ્યાથી આશરે ૭ ઈંચ ઉપરથી પેઢા સુધી માર્જન કરો. માર્જન કરતી વખતે પેટ અને આંતરડા ઉપર જોરથી ઘસવું સારૂં નથી, દરેક દર્દોના પ્રયોગમાં સાધારણ રીતે સંધાયકે પેહેલાં ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો; પછી માર્જન કરવાં અને પછી પ્રયોગને અંતે રોગીને લાંબો શ્વાસ લેવરાવી તરત તે બાહાર કાહાડી નાંખવાને કહેવું. આવા દરેક દુઃખાવા-

-દર્દો માટે વીગતવાર રીત આપવાની જરૂર નથી. કારણકે આવીજ રીત તેવા દર્દોમાં ઉપયેાગમા લેવાની છે.

પીઠમાં થતેા દુઃખાવેા:—રેાગીને સીધ્ધેા ઉભેા રાખેા અગર જો તેમ તે રહી શકે તેમ ન હેાય અગર તેવી સ્થિતીમાં તમેાને તેના ઉપર પ્રયેાગ કરવાનું ફાવે તેવું ન હેાય તેા તે રેાગીને તેના પેટ ઉપર ઉંધેા સુવાડવેા. પછી જે જગ્યાએ તે દુઃખ થવાની ફરીયાદ કરતેા હેાય તે દુઃખની જગ્યાથી આશરે ૭ ઇંચ ઉપરથી બંને હાથ નીચે આવતા સાથળ સુધી માર્જન કરવાં અને સાથળ આગળ હાથ આવે એટલે હાથે કંઈ ચેાટી ગયું છે તેમ ગણી ત્યાંથી હાથ બાજુપર ખસેડી લેઈ ખંખેરી નાખવા. એમ થેાડીવાર કર્યા પછી તેજ રીતે ઉતાવળથી માર્જન કરવા માંડવા (માર્જન કરવાની ઝડપમાં વધારેા કરવેા.) અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સાથળ આગળથી હાથ બાજુપર લેઇ જઈ ખખેરી નાંખવા. કેટલીક વખતે તે દુઃખવાળી જગ્યા ઉપર લપડાક મારવાથી દર્દીને આરામ થતેા માલુમ પડે છે. જો છેક માથા આગળથી બરડાની કરેાડ ઉપર થઇ (Kidneys) ગુદા સુધી માર્જન કરવામાં આવે અને પછી ગુદાની બંને બાજુએ બંને હાથથી માર્જન કરી હાથ ખંખેરી નાંખવામાં આવેથી ઘણું સારૂ પરીણામ આવે છે.

(૨) બીજી રીત:—ઉપર જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે જો રેાગીમાં ઉભા રહેવાની શક્તિ હેાય તેા તેને સીધેા ઉભેા રાખવેા અને જો તેમ થઈ શકે તેવું ન હેાય તેા તેને પથારીમાં મ્હેાં ઉંધું રાખીને સુવાડવેા. જો તેને સીધ્ધેા ઉભેા રાખ્યેા હેાય તેા તેની પછવાડે (તેની પીઠ તરફ તમારૂં મ્હેાં રહે તેવી રીતે) ઉભા રહી તમારા બંને હાથથી, દર્દ થતું હેાય તે જગ્યાથી આશરે ૭ ઈંચ ઉપરથી માર્જન શરૂ કરી તેના ડાબા ઢગરા (heap.) સુધી તે માર્જન લેઇ જવું. તેવી રીતે એકી વખતે તમારા બંને હાથથી આશરે ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરેા. પછી ચાર વખત દર્દવાળા ભાગ ઉપર ગરમ ફુંક મારવાનું આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે મારવી; આટલું કરી રહ્યા પછી પાછા દર્દવાળા ભાગ ઉપર માર્જન કરેા પણ તે વખતે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે જે વખતે માર્જન કરતાં તે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ આવે તે વખતે હાથ ધ્રુજતા હેાય તેવી રીતે માર્જન કરવા. તેજ વખતે રેાગીની બાબતમાં નીચે મુજબ તમારૂં ધ્યાન રાખેા (તમારા મનમાં વિચાર રાખેા.)

બધુ દર્દ ,નીકળતું જાય છે; "તમાને ચોકસ રીતે ઠીક લાગે છે. તમારી સ્થિતીમાં મોટો ફેરફાર થએલો તમોને માલુમ પડશે. બધુ દર્દ સારૂં થતું જાય છે," પછી રોગીને લાંબો શ્વાસ લેઈ જલદીથી કાહાડી નાંખવાને કહેવું. આમ ચાર વખત કરો અને પછી તેને કહો કે "જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તારે તારી આંખો ઉઘાડવી અને તે વખતે તને ઘણો ફાયદો માલુમ પડશે. પછી તેની સનમુખ ઉભા રહી ત્રણ ૧-૨-૩ ગણો અને જ્યારે તે તેની આંખો ઉઘાડે ત્યારે તેની તરફ પેહેલી આંગળી બતાવી તેને ચોકસ રીતે કહો " તને સારૂં લાગે છે કેમ ખરૂં ને" ?

Kidney ગુદાંના અને કલેજાંના દર્દો પણ પીઠના દર્દોના વિષયમાં આવી જાય છે. અને તેથી તેવા દર્દો મટાડવા માટે ઉપર પ્રમાણેજ પ્રયોગ કરવા જોઈએ.

બંધકોશ મટાડવા માટેઃ—રોગીને ચત્તો સુવાડી અગર જો સવડ પડે તો તેને ઉભો રાખી તમારા બંને હાથથી તેના શરીરની બંને બાજુએ માર્જન શરૂ કરી તે માર્જન પેટ ઉપર અને પછી શરીરના નીચેના ભાગ તરફ લેઇ જવા અને પછી ત્યાંથી હાથ ખસેડી લેઇ ખંખેરી નાંખવા. પછી ઘડીયાળના કાંટા જે દીશામાં ફરે છે તે દીશામાં તમારો જમણો હાથ તેના પેટ ઉપર જરા ભાર દેઇ ફેરવવો. કેવી દીશામાં હાથ ફેરવવો તે બહુ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. કારણકે તેનાથી જો ઉલટી દીશામાં હાથ ફેરવવામાં આવે તો રોગીને ફાયદો કરવાને બદલે તમો નુકશાન કરી બેસશો. પછી તમારા બંને હાથ ભેગા કરી જોરથી ઘસો. પછી એક હાથ પેટ ઉપર અને બીજો હાથ તેની પીઠ ઉપર મુકો પણ તે બંને હાથ એકજ લીટીમાં જાણે સામ સામા હોય તેવી રીતે એક તેના પેટ ઉપર અને બીજો તેની પીઠ ઉપર મુકવો અને ત્યાં આગળ કેટલીક મીનીટો સુધી રાખી મુકવા. પછી પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરવા અને પેટ ઉપર હાથ ફેરવવો. રોગીને સવારમાં ઉઠે કે તરતજ એક પ્યાલો ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાને અને વધારે ફળ ખાવાને સુચના કરવી. આ રીત દીવસમાં બે વખત તેના ઉપર અજમાવવી. જો તમો ખંત અને ધીરજથી કામ કરશો તો ગમે તેવું હઠીલું બંધકોશનું દર્દ પણ મટાડી શકશો. તેને જુલાબની ગોળીઓ લેવાની સદંતર ના પાડવી. ખાસ કારણ શીવાય તેને તેવી ગોળીઓ લેવા દેવી નહીં. દવાથી આ દર્દ સદંતર મટતું નથી. દવાનો દરેક ડોઝ લેવાથી પેટ પોતાનું કામ કરવામાં નબળું

થતું જાય છે. તેથી દર્દ મટવાને બદલે ઉલટું વધે છે.

ઘણા દર્દો બંધકોશમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. સાધારણ રીતે ઘણાખરા દર્દોનું મુળ બંધકોશજ છે માટે [બંધકોશ] આ દર્દ મટાડવાને જે રીત બતાવી છે તે ઉપર અભ્યાસીએ પુરતું લક્ષ આપવું જોઇએ.

અપચો, બદહજમી, અને અજીરણ. Indigestion, Dyspepsia:—એવા ખરાબ દર્દો છે કે ખરી રીતે જોતાં દવા પીવાથી તે સદંતર સારા થતા નથી. પણ આ વિદ્યાના પ્રયોગોથી તે સારા થઈ શકે છે.

છાતીના ઉપરના ભાગથી તે પેટના છેડા સુધી તમારા. બંને હાથથી ઉપરથી નીચે આવતા માર્જન કરો–પછી પૂર્વ–પશ્ચીમ જાંગો તરફ માર્જન કરો અને તેમ કરી હાથ ખંખેરી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ મીનીટ સુધી માર્જન કરો; પછી ગરમ શ્વાસ યાને પવન આપવાની રીતનો ઉપયોગ કરો. પછી તમારા બંને હાથ ભેગા કરી ખુબ જોરથી ઘસો; પછી દર્દીના પેટ ઉપર તમારા જમણા હાથથી ઘસો. પછી પેટને બરાબર આસ્તે આસ્તે દબાવો (ચંપી કરતા હોય તેવી રીતે). પછી પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરો. આ પ્રમાણે ૨૦–૨૫ મીનીટ દીવસમાં એક વખત કરવું જોઇએ પણ જો આ રોગ ઘણા લાંબા વખતનો થઇ ગયો હોય તો દીવસમાં બે વખત તેના ઉપર ઉપરની રીત પ્રમાણે કરવું જોઇએ. જો આ બાબતમાં તમો બરાબર ખંતથી કામ કરે જશો તો ખરાબમાં ખરાબ કેસ હશે તે પણ સારો થશે. દર્દીને બહુ હલકો ખોરાક ખાવાની પરવાનગી આપવી. જમતી વખતે ઘણું પાણી પીવા દેવું નહીં પણ દીવસમાં બે વખત જમે તે બંને જમણની વચમાંના વખતમાં છુટક છુટક દર્દીને અનુકુળ હોય તેવે વખતે પાણી પીવા દેવું અને તેવી રીતે આખા દીવસમાં બધું મળીને ૦॥। કવાર્ટર પાણી પીવા દેવું. જો દર્દીને આઇસક્રીમ કે તેવું બીજું કાંઇ ખાવાનું મન થાય તો તેના પેટમાં કંઈ સંગીન ખોરાક ન હોય તેવે વખતે ખાવા દેવો કારણ કે તેવા પદાર્થો ખાવાથી પેટની ગરમી મંદી થાય છે અને તેથી તેમાં રહેલો સંગીન ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી. પણ બનતાં સુધી તેવા પદાર્થો ખાવામાં ન આવે તો ઘણું સારૂં.

અવાજ બંધ થએલો ખોલવા માટે—રોગીને આગળ રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે બેસાડી તેની સનમુખ ઉભા રહી તેની ગરદનના

પછવાડેના ભાગથી બંને હાથથી માર્જન શરૂ કરી ગળા ઉપર બંને હાથનાં આંગળીઓ ભેગી થાય ત્યાં સુધી માર્જન કરો. પછી ત્યાંથી નીચે છાતી સુધી માર્જન કરી હાથ ખસેડી લેઇ ખંખેરી નાંખવા. આ પ્રમાણે દશેક મીનીટ કરી પછી ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો. પછી કેટલીક મીનીટ સુધી ઉપર પ્રમાણે પાછા માર્જન કરી ગરમ ફુંકનો ઉપયોગ કરવો. તેમ કરેથી આરામ થશે.

સુચના:—આગળ પાનામાં જે દર્દોની રીતો જણાવી નથી તે દર્દો પણ ઉપર બતાવેલા સામાન્ય નીયમોની મદદથી સારા થાય છે. લાંબા અનુભવ વાળા જેટલી ઝડપથી અને સંતોષકારક રીતે દર્દો સારા કરી શકે છે તેવીજ રીતનો ફાયદો નવાં સંધાયકે પેહેલેજ સપાટે કરવાની આશા રાખવી કામની નથી કારણ કે જેમ જેમ તમે અજમાયસ કરતા જશો તેમ તેમ તમોને અનુભવ થતો જશે અને તમારૂં મન બળ પણ પ્રબળ થતું જશે એટલે તેવા કામમાં અનુભવ વધવાની સાથે તમો તેવોજ સંતોષ આપી શકશો. માટે હીંમત નહીં હારતાં ધીમે ધીમે પણ ખંતથી કામ કરે જશો તો ખરાબ દર્દો પણ તમો મટાડવાને શકતીવાન થશો.

ઉપર જણાવેલી રીતોથી તમો દુઃખ, દર્દ દુર કરી શકો તેથી બીજાને અજાયબી થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણ કે વગર દવાઓ અને તે વળી થોડા વખતમાં દર્દ મટાડવું તે કંઇ જેવું તેવું કેહેવાય નહીં. આ રીતોથી કોઇને કાંઇ પણ નુકશાન થતું નથી પણ ઉલટો તેથી સારો ફાયદો થાય છે તેથી દર્દીની તંદુરસ્તી સારી થઈ તેને નવું જીગર મળે છે પણ ઉપરની રીતોથી દર્દો મટાડવાનો યત્ન કરો તેવે વખતે દર્દીને તેનું મન પોતે સારો થતો જાય છે તેવા વિચારમાં દોરો તો તેથી તમારા કામમાં તમને મદદ મળશે અને તમારૂં કામ સરળ અને સેહેલું થશે કારણ કે તેનું મન તેવું હોવાથી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે તેના શરીર ઉપર સારી અસર થતી જશે અને દર્દનો જલદીથી અંત આવશે. તેટલા માટે દરેક પ્રયોગ વખતે દર્દીને પોતે સારો થતો જાય છે અને પોતાને જરૂર સારૂં થશે એવા વિચારમાં દોરવો એ અવસ્યનું છે કારણ કે તેમ થવાથી દર્દીનું મન, તમારા કામમાં અડચણ રૂપ થવાને બદલે મદદ કર્તા થાય છે.

દરેક માણસ જાતે વૈદ્ય:—તમારા ક્રિયાકારક (પ્રવર્તક active mind) મનથી નિષ્ક્રિય મનને (passive mind) સ્વસૂચના આપ્યાથી

ઘણા ખરા દર્દો મટાડી શકાય છે. આ નિષ્ક્રિય યાને અપ્રવર્તક મનને ક્રીયાકારક મનના હુકમો-ઉપદેશોને આધિન—તાબે થવાનું યાને તેની છાપ પોતા પર ઠસાવી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાની ટેવ તમોએ પાડી હશે. સ્વસુચનાથી રોગશાંન્તિ મેળવવી ઘણી સારી છે કારણ કે અપ્રવર્તક મનને સુચના કહે જવાની છે અને તેને જુની હકીકતો ભુલાવી નવી હકીકતોની છાપ તેના ઉપર પાડવાની છે. જો કે પેહેલ વેહેલાં તો પ્રવર્તક મન તે કબુલ કરતું નથી અને તેને ઉથલાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ તે સુચનાઓનાં પુનઃ કથનથી તે નવી હકીકતની છાપ તેના ઉપર બેસે છે અને તેની સત્યતા માન્ય કરે છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગમાં તમોને દર્દ થતું હોય-ધારો કે તમોને તમારા પગમાં દર્દ થાય છે. તો તે દર્દ સ્વસુચનાથી મટાડવાને માટે એક કાગળના ટુકડા ઉપર નીચે જેવી કંઇ સુચના લખોઃ-" મને કંઇ દર્દ નથીઃ—મારો પગ દુઃખતો નથી. મને સારૂં છે. મને કંઇ થયું નથી. હું તદન સારો છું આ સુચનાઓ જાગૃત અવસ્થામાં તેમજ નિંદ્રાવસ્થામાં કરી શકાય છે; પણ આ રીત રાત્રે સુઈ રહેવા જતી વખતે કરવી બહુ સારી છે. જ્યારે આંખો ઘેરાવા માંડે ત્યારે નીચેની સુચના ઉપર એક ધ્યાન કરો " આવતી કાલે હું જાગીશ ત્યારે મને સારૂં થએલું હશે-મારે પગેથી દુઃખ દર્દ તદન મટી ગયું હશે. હું તદન સારો થઈ જઇશ.

આ વખતે બીજા કોઇ પણ વિચારોને તમારા મનમાં દાખલ થવા દેતા નહીં અને તે વખતે ચોકસ મન કરો કે દરરોજ તમારી તબીયત સુધરતી જાવ. હર રોજ સારૂં ને સારૂં જ થતું જાય; વળી દીવશમાં એક બે વખત સુઇ જઇ આવી સુચનાઓ લેવી સારી છે.

તંદુરસ્તી સુધારવા અને શરીરમાં શક્તિ આણવા માટે નીચે બતાવેલી સુચનાનો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની રીત માફક ઉપયોગ કરશો તો તમોને ઘણો સારો ફાયદો થશે અને તમો તંદુરસ્ત અને સશકત થશો.

મનમાં નીચે મુજબ બોલે જાવોઃ—મને સારૂં લાગે છે, મને જલદી સારૂં થશે. મારા શરીરમાં કોઈ રોગને વાસ કરવા દેઇશ નહીં--રોગને રહેવા પણ નહીં દઉં-મારી તબીયત બહુ સારી થઈ છે.

જો આ પ્રમાણે તમો કરે જશો તો તેનું એવું સારૂં પરીણાગ આવશે કે તમો તેથી અજાયબ થયા વગર રહેશો નહીં.

આ ઉપરની રીત ઘણી જાતની શકિતઓ વીગેરે ખીલવવાના કામમાં

ઘણી ઉપયોગી છે. એનાથી યાદદાસ્ત બળવાન થઇ શકે છે. મન એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ સતેજ થાય છે. સ્વાકર્ષણ શક્તિ ખીલવી શકાય છે. તેમજ કોઈ પડેલી કુટેવ દૂર કરવા ધારી હોય તો તે ત્વરાથી કહાડી શકાય છે.

પણ એ વાત બરાબર યાદ રાખવી જોઇએ કે એક બે દીવસમાં તમો આ કરી શકશો નહીં.–રોમ પણ એક દીવસમાં બંધાયું નહોતુ; આંબા પણ કંઈ ઉતાવળે પાકી જતા નથી; રોગ બાહાર દેખાતા પેહેલાં કેટલા વખતથી શરીરના અંદરના ભાગોના સાંચા કામમાં ગરબડ થઈ હશે અને તેને લીધે પછી તે બાહાર દેખાયો હશે તો તેને આરામ થવાને પણ તેના પ્રમાણમાં કંઇક વખત જોઇએ એટલે ટુંકામાં કહીએ તો સમયાનુસાર સારૂં પરીણામ આવ્યા વગર રહેતું નથી. ધીરજ અને ખંતીલાપણાની ખાસ જરૂરીયાત છે. કેટલો વખત આવા કામ માટે લાગશે તે બધું તમારી એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને તમારા મનો બળ ઉપર આધાર રાખે છે.

જેઓ પોતાની મરજી અનુસાર ઉંઘ લાવી શકે છે તેઓને ઉંઘ પ્રત્યે કોઇ દીવસ ફરીયાદ કરવાની હોતી નથી અને તેઓ શરીરમાં થતા ઘણો દર્દો મટાડવાને શક્તિવાન હોય છે.

માટે દરેક વાંચકવૃંદ અને અભ્યાસી જનોને મારી નમ્ર ભલામણ છે કે ઉપરની સુચનાનો તેવો સદુપયોગ કરશે કારણ કે તેમાં તેમનું પોતાનુંજ કલ્યાણ સમાયેલું છે.

સુચના રોગશમન વિદ્યા–નિદાન ચિકિત્સા.

મનના વિચારો પ્રમાણે શરીર ઉપર અસર થાય છે તેથી તેવી સુચના દર્દીને જાગૃત અવસ્થામાં અગર તે નિંદ્રાવસ્થામાં હોય ત્યારે અગર તે અર્ધ નિંદ્રામાં હોય ત્યારે સુચનાઓ આપી દર્દ મટાડવાની રીતો બતાવવાની જરૂર છે અને તેવી રીતનો ઉપયોગ કરવાથી દર્દો મટે છે તેમાં શંકા જેવું નથી. દર્દ મટાડવાને માટે દર્દીને ઉંઘમાં નાંખવાની જરૂર નથી; તોપણું ઘણી વખતે તેમ કરવાથી બહુ સારૂં પરીણામ આવે છે. તોપણ દર્દીને આરામ થવાને માટે તેવી નિદ્રાવસ્થામાં જવું પડશે તેમ કોઈ દીવસ તેને કહેવું જોઈએ નહીં. તમારે તો તેને તેમ કહેવું જોઇએ કે તે તેવી અવસ્થામાં જશે તોપણ ઠીક છે અને નહીં જાય તો પણ ઠીક છે કારણકે તેવી અવસ્થાની તેમાં કંઇ ખાસ જરૂર નથી. પણ જો દર્દ મટાડવાને માટે તેને તેવી સ્થિતિમાં જવાની ખાસ જરૂર છે એવું

તેના મગજમાં આવે એવું તમે કંઈ બોલો અગર તેવા કોઈ કૃત્યથી તેના મગજમાં તેવું કાંઇ અનુમાન થાય તો તેથી જાગૃત અવસ્થામાં તેને જે કંઇ સુચનાઓ આપવામાં આવે તે તદ્દન નિર્બળ બની જાય છે અને તેથી તેની કંઇપણ અસર તેના ઉપર થતી નથી. માટે તેવી બાબતની સાવચેતી રાખવી; પણ આગળ જે રીતો બતાવી છે તેમાંની તેને નિંદ્રામાં નાંખવાને એવી કોઇ રીત પકડવી કે જેથી તેના મનમાં કાંઇ શંકા ઉત્પન્ન થાય નહીં અને તે નિંદ્રામાં આવી જાય અને બને ત્યાં સુધી તેને ભરનિંદ્રામાં લાવવો પછી તેને સુચનાઓ આપવી. અને તેમ કરવાથી તે સુચનાઓ તેના મગજમાં બરાબર ઠસી જશે. પણ જો તેને તેવી સ્થિતી યાને અવસ્થામાં લાવવું તમને ઠીક લાગતું ન હોય તો તેને જાગૃત અવસ્થામાં સુચનાઓ આપવી અને જો બરાબર રીતે સુચનાઓ આપવામાં આવી હશે તો તેને જરૂર અસર થયા વગર રહેશે નહીં. દાકતરોને આ બાબતમાં કંઇ કહેવાની જરૂર નથી કારણકે ઘણા દાકતરો તેવીજ રીતે કરેછે.

નિંદ્રામાં નાંખ્યા શીવાય કેમ આરામ કરવોઃ—આવી જાતની રીત માટે પ્રથમ તો દર્દીને ખાટલામાં સુવાડવો. પછી તેને તેની આંખો બંધ કરવાને અને જે તેને કહેવામાં આવે તે બધું ખરૂં છે એમ માનવાને કહેવું. પછી તેને ઉંઘી જવાને કહેવું અને તે વખતે તે નિંદ્રામાં આવે છે–નિંદ્રામાં આવે છે–ભર નિંદ્રામાં આવ્યો છે એમ કેટલીક વખત કહેવું. પછી તેના ઉપર કેટલાક માર્જન કરવા અને તેટલું કર્યા પછી ધીમા, ચોક્કસ સરળ અવાજમાં તેને સુચનાઓ આપવા માંડવી. પરંતુ તેમ કરતા પેહેલાં તેને શું દર્દ છે તેની બરાબર ચોકસાઇથી ખાત્રી કરવી જોઇએ અને પછી તે દર્દના ચિન્હોની વિરૂદ્ધ કામ કરનારી સુચનાઓ આપવી. દીવસમાં એક બે વખત આ પ્રમાણે કરવું.

કલેજા, આંતરડાના દર્દો (Liver and Kidney trouble) (આગળ પાને ૧૩૪ માં આ બાબતની રીત જુઓ) દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખો. તેના કલેજા અને આંતરડા ઉપર તમારા બંને હાથથી માર્જન કરો (ઉપરથી નીચે) આશરે ૪–૫ મીનીટ તે પ્રમાણે કરો. પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપો "તારી પીઠમાં દુઃખતું નથી. તારૂં કલેજું અને "આંતરડા તદન સારાં છે–તને કંઇ પણ દર્દ નથી–તને કંઇ પણ દુઃખશે નહીં–તું માંદો થઈશ નહીં–દર્દ બધું મટી ગયું છે."

પરંતુ દર્દીને નિંદ્રામાં નાંખતાં પેહેલાં તેને કયાં કયાં અગર શું શું

દુ:ખે છે તે નક્કી કરી રાખવું જોઇએ અને પછી તેને નિંદ્રાવસ્થામાં તે તે દર્દના ચિન્હો નિર્મુળ જાય તેવી સુચનાઓ આપવી જોઇએ, જો તેને પડખામાં દુ:ખતું હોયતો તેને કહેવું કે હવે તને બીલકુલ ત્યાં આગળ દુ:ખશે નહીં અને જે વખતે તમો તેવી સુચના આપો તે વખતે તે દર્દવાળી જગ્યા ઉપર તમારો હાથ મુકો. આમ કરવાથી સુચનાની અસર તે સ્થળ ઉપર થશે. તે વખતે તે દર્દવાળી જગ્યા જરા જરા ધીમેથી પંપાળવી જોઇએ.

જે સુચનાઓ આપવામાં આવે તે ખાસ જાતની જોઇએ કારણકે સામાન્ય સુચનાઓ જેવી કે "તું જાગીશ એટલે તને આરામ થઇ ગયેલો માલુમ પડશે વીગરે" બરાબર કામ કરતી નથી. તેમ સુચનાઓ આપતી વખતે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકવાને ચુકવું ન જોઇએ કારણકે તેમ કરવાથી સુચનાની અસર તે ભાગ ઉપર બરાબર થાય છે. અને દર્દીનું મન પણ તેજ જગ્યાએ દોરાઈ ગયેલું હોય છે તેથી જલદીથી આરામ થાયછે.

ઊંઘ:—આ રોગ નિવારણ કરવા માટે પ્રથમ તો દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખવો જોઇએ અને તેમ થયા પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપવી "રાતના તને બીક યાને" "ગભરાણ લાગશે નહીં. પણ તું બહુ સારી રીતે ઉંઘી શકીશ," "રાતના ૧૦ વાગે ઉંઘવા જઇશ. ત્યારથી તે સવારના ૭ વાગ્યા સુધી બરાબર તું ઉંઘીશ, તને બેચેની બીલકુલ લાગશે નહીં. દીવશના પણ તું સારો રહીશ અને દરરોજ રાત્રે પણ ઉંઘ સારી આવશે."

આવી સુચનાઓ ઘણી વખત આપવી જોઇએ. છાતી અને પેટ ઉપર થોડા માર્જન કરવા અને દર્દીને કહેવું કે તું જાગીશ ત્યારે તને બહુ સારૂં લાગશે. પછી તેને ધીમે ધીમે જગાડવો, કોઈ દીવસ કોઇ પણ દર્દીને બહુ ઉતાવળથી જગાડવો નહીં. નિંદ્રાવસ્થામાંથી બરાબર મુક્ત થવાને તેને પુરતા વખત આપવા જોઇએ અને જગાડતાં પેહેલાં તેને જાગશે ત્યારે બહુ સારો લાભ થયેલો માલુમ પડશે એવી સુચના આપવા કદી ચુકવું નહીં.

સુચનાઓ પણ દર્દી સમજી શકે તેવી ભાષામાં અને તેવી રીતે આપવી જોઇએ,

સુચનાઓ ચોકસ અવાજમાં આપવી જોઇએ એટલે તેની અસર થાય તેવી રીતે તે બોલવી જોઇએ. જેમ જેમ તમોને અનુભવ થતો જશે તેમ તેમ તમારી સુચનાઓ પણ પ્રબળ અસર કરતી જશે. અસર થાય તેવી રીતે એટલે મોટા બુમ બરાડા પાડીને સુચના આપવી એમ બીલકુલ સમજવું નહીં.

તોતડાપણું:—દર્દીને પ્રથમ ભરનિંદ્રામાં નાંખો–પછી નીચેની સુચનાઓ આપો. " બોલતાં તેની જીભ ફરીથી " અટકશે નહીં. દરેક માણસની માફક સારી રીતે તે બોલી શકશે. "તને કંઇ તેવું થએલુંજ નથી. તારી જીભ તદન સારી છે." પછી તેની આંખ ઉઘાડવી (જગાડવો નહીં) તેની પાસે કોઇ ચોપડીમાં વંચાવો. જ્યારે તે ઉપરની સ્થિતીમાં હશે ત્યારે વગર અટકે તે વાંચી શકશે તે વખતે તેને કહેવું કે હમેશાં તું તેવીજ રીતે વાંચી શકીશ તેમ વાત પણ તેવીજ સારી રીતે કરી શકીશ. પછી તેની આંખ બંધ કરાવી તેને કહેવું કે ભવિષ્યમાં કોઇ પણ વખતે તારી જીભ અટકશે નહીં. પછી તેને જગાડવો. આ રીત તેના ઉપર હંમેશા તે બરાબર સારી રીતે વગર અટકે વાંચી બોલી શકે ત્યાં સુધી અજમાવે જવી. આ રીતનો દરેક પ્રયોગ અડધો કલાક સુધી કરવો. જાગૃત અવસ્થામાં કયા શબ્દો અગર અક્ષરો બોલતાં તેની જીભ અટકે છે તે ધ્યાનમાં રાખી ઉપરની રીતથી નિંદ્રાવસ્થામાં આવ્યો હોય તે અવસ્થામાં તેજ શબ્દો અગર અક્ષરો દરેક પ્રયોગ વખતે વધારે વાર બોલાવવા તેમ થવાથી તેની જીભ અટકતી બંધ થશે અને ભવિષ્યમાં જીભ અટકયા શીવાય તે બરાબર બોલી શકશે.

બીડી,–દારૂ,–કોકેન–અફીણ વીગરે ખાવાની ટેવ છોડવવાની રીત—તેવી ટેવવાળાને ભરનિંદ્રામાં નાંખો. પછી નીચેની સુચનાઓ આપો, " જ્યારે તને જગાડું ત્યારે તે ખાવાની તારી તલપ તદન જતી રહેલી હશે. તું તેનો ઉપયોગ કરી શકીશ નહીં. તેની તલપ તને બીલકુલ લાગશે નહીં. તને તેનાથી કંટાળો આવશે. તે દેખીનેજ તને તેના ઉપર તિરસ્કાર ઉપજશે. તે લેઇશ તો તને ઉલટી થશે. જો તે લેવાની ટેવ લાંબા વખતની પડી ગયેલી હોય તો તે ટેવ ધીમે ધીમે છોડવવાને માટે, તેને એકદમ છોડી દેવાની સુચનાને બદલે "તેને તેની તલપ દીવશે દીવશે ઓછી થતી જશે એ પ્રમાણે કહેવું. સુચનાઓ આ પ્રમાણે ૧૫–૨૦ મીનીટ સુધી આપવી.

તે ટેવ છોડાવ્યા પછી તેની ઉપર તમારે થોડો વખત દેખરેખ રાખવી જોઇએ કારણકે જો તે ટેવ છોડાવ્યાથી તેના શરીર ઉપર નબળાઈ કે બીજી કોઇ જાતની અસર થતી માલુમ પડે તો ફરીથી તેને નિંદ્રામાં નાંખી તેવી થએલી અસર નિર્મુળ જાય તેવી રીતે તે અસરની વિરૂદ્ધની સુચનાઓ આપવી પણ તેને પાછો તે ટેવમાં પડવા દેવો નહીં.

સંધીવા:—(આગળ પાને ૧૨૩ માં જુઓ) દર્દીને ભરનીંદ્રામાં નાંખી તમારા બંને હાથથી દર્દવાળા ભાગ ઉપર ૧૨-૧૫ માર્જન કરી તમારા હાથ ખંખેરી નાંખો પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપો.

" તને સંધીવા હવે નથી-તદન સારૂં થઇ ગયેલું છે-જ્યારે જાગીશ ત્યારે તું મજબુત છું એમ માલુમ પડશે-બીલકુલ કોઇ પણ જાતનું તને દરદ નથી-દુ:ખ પણ કંઇ થતું નથી. "તું તદન સારો થઇ ગયો છું" આ પ્રમાણે ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી સુચનાઓ આપવી-પછી તેને જાગ્રત કરવો. આરામ થાય ત્યાં સુધી ઉપર પ્રમાણેની રીતથી તેના ઉપર પ્રયોગ કરે જવો.

ચુંક:—(આગળ પાને ૧૩૨ માં જુઓ) દર્દીને નિંદ્રામાં નાંખી નીચે પ્રમાણે સુચનાઓ આપો-જ્યારે તને હું જાગૃત કરૂં ત્યારે ચુંક બીલકુલ નહીં હોય-પેટમાં કોઇ પણ જાતનો દુ:ખારો હશે નહીં-તને તદન સારૂ લાગશે-તારી જીંદગીમાં તું સારો નહીં હોઉં તેવું સારૂં થએલું માલુમ પડશે. પછી પેટ ઉપર માર્જન કરો (પાંચ મીનીટ સુધી) પછી તેને જાગૃત કરો.

અજીર્ણ-બદહજમી:-(આગળ પાને ૧૩૫ માં જુઓ) દર્દીને ભર નિંદ્રામાં નાંખી તેના પેટ ઉપર તમારા બંને હાથથી કેટલાક માર્જન કરી પછી નીચેની સુચનાઓ તેને આપો "હવે પછી તને ખોરાક બરાબર પાચન થશે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થશે-તારા પેટમાં વધારે લોહી વહેશે અને દરેક રીતે તને સારૂં લાગશે-તારૂં માથું નહીં દુ:ખે-મરજી પડે તે ખાઇશ તે પણ પચી જશે-દરેક જાતનો ખોરાક તને અનુકુળ થશે. તને હવેથી કોઇપણ વખત બદહજમી કે અજીર્ણ થશે નહીં-ઉપરની સુચનાઓ કેટલીકવાર સુધી આપે જાઓ-પછી તેને જાગૃત કરો.

આંખની ઝાંખ:—દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી દરેક આંખ ઉપર આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે ગરમ શ્વાસ-ફુંકનો ઉપયોગ કરો પછી તમારા બંને હાથની હાથેળીઓ દર્દીની બને આંખો ઉપર રાખી તેને નીચે મુજબ કહો.

જ્યારે તને હું જાગૃત કરૂં ત્યારે તને ઘણું સારૂં દેખાશે. ઝાંખ પડતી તદન જતી રહેશે-અસલ જેવી સારી આંખો થશે અને તે પ્રમાણે દેખાશે-કોઇ દીવસ બરાબર જોવામાં તને વાંધો નહીં પડે, દરરોજ તારી આંખો બહુ સારી થતી જશે. જ્યારે હું તને જાગૃત કરૂં ત્યારે તને બહુ સારૂં લાગશે. બહુ ચોકસ રીતે ઉપરની સુચનાઓ ચાર-પાંચ વખત

તેને આપવી. જેવા મનબળથી તમારી સુચનાઓ આપશો તે પ્રમાણે અસર થયા વગર રહેશે નહીં.

બહેરાપણું:—દર્દીને ભર નીંદ્રામાં નાંખી તેના કાનમાં ગરમ પવન ફુંકો. પછી તેને કહોકે જ્યારે હું તને જાગૃત કરૂં ત્યારે તને તદન સારૂં થઇ ગયેલું માલુમ પડશે. બીજા માણસની માફક બરાબર સાંભળી શકીશ—તને કંઇ થયું નથી—તદન સારૂં છે. પછી તેની સાથે ધીમેથી વાત કરો. તે તમારૂં બોલવું બરાબર સાંભળે તે બાબતનું બરાબર દબાણ કરતા રહી તેને સવાલો પૂછો. અને તમને જવાબ આપે તેમ કરો પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેને જાગૃત કરવો—જાગૃત કરતી વખતે ઉપરની સુચનાઓ આપવી શારી છે.

હીસ્ટીરીયા. દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ઉંઘમાં નાંખી નીચેની સુચના આપો. જ્યારે તને હું જાગૃત કરૂં ત્યારે તું બરાબર સારો થએલો હઇશ. તને નબળાઈ માલુમ પડશે નહીં—દરેક રીતે તને સારૂં લાગશે. તારા પોતાના ઉપર તારો બરાબર કાબુ રહેશે. તારા શરીરમાં જોર આવતું તને માલુમ પડશે. પછી અંતઃકરણ ઉપર ૪–૫ વખત ગરમ પવન ફુંકો અને પછી તેને કહોકે "જો બરાબર યાદ રાખ કે જ્યારે હું તને જગાડીશ ત્યારે તારી બધી નબળાઈ જતી રહેશે અને તું તદન સારો થઈ જઇશ. પછી તેને જાગૃત કરો.

ગળાના દર્દ ઉપર:—દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ઉંઘમાં નાંખી તમારા બંને હાથથી તેના કાનથી ગળાની નળી (Tonsils) ઉપર ગરમ પવન આપો અને તેને કહો કે જ્યારે હુ તને જાગૃત કરૂં ત્યારે તારૂં ગળું તદન સારૂં થઈ ગયેલું હશે. અંદરનો સોજો તદન ઉતરી જશે અને સારૂં થઇ જશે. કોઇ પણ જાતનો સોજો રહેશે નહીં, આવી રીતે ૮–૧૦ વખત સુચનાઓ આપ્યા પછી દર્દીને જાગૃત કરવો.

થોડી સુચના—જ્યારે દર્દીને તમો ભરનિદ્રામાં નાંખો ત્યારે તમારે તે વખતે ભવિષ્યમાં તેને જલદીથી નિંદ્રામાં જવાની સુચના આપવી જોઇએ તેમજ તેમ પણ કહેવું કે જ્યારે સારવાર માટે તને નિંદ્રામાં જવાનું કહેવામાં આવે કે તરતજ તારે નિંદ્રામાં જવું જોઇએ. આવી સુચનાની તેના ઉપર ઘણી સારી અસર થશે અને ભવિષ્યમાં તે સુચના મુજબ વર્તશે એટલે ભવિષ્યમાં જ્યારે જ્યારે તમે તેના ઉપર પ્રયોગ કરશો ત્યારે ત્યારે તે જલદીથી નિંદ્રામાં આવી જશે.

શરમાળપણું:—પ્રથમ તેવા સખસને ઉંઘમાં નાંખી પછી નીચેની સુચનાઓ તેને આપો.

"ભવિષ્યમાં તું શરમાઇશ નહીં. ગમે તેટલા માણસો હાજર હશે તોપણ નિરાંતે તારે કહેવાનું હશે તે તું કહે જઈશ; તેમની હાજરીથી તું શરમાઇશ નહીં. જરા પણ ગભરામણ શીવાય ઘણા માણસોની મળેલી મીટીંગની આગળ તુ ભાષણ આપી શકીશ.

નબળાઇ Nervousness દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી તેના મગજના મુળથી તે બરડાની કરોડના છેડા સુધી ૧૦–૧૫ વખત માર્જન કરો. પછી અંતઃકરણના ભાગ ઉપર ગરમ પવન (આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે) આપો. પછી નીચેની સુચનાઓ આપો.

"જ્યારે તમને જાગૃત કરૂં ત્યારે તમારી નબળાઇ તદન જતી રહેલી હશે. પેહેલાં કરતાં ઘણુંજ સારૂં લાગશે. તમોને તદન સારૂં થશે. તમારા જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થશે. દરેક રીતે તમો સારા થશો.

દમ–Asthma દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી તેની છાતી ઉપરથી તે તેના પેઢાના છેડા સુધી ૧૦–૧૨ માર્જન કરો. પછી પૂર્વ પશ્ચિમ બંને ખભા તરફ તેટલાજ માર્જન કરો. અને પછી પીઠના અર્ધ ભાગ સુધી પણ તેટલીજ વખત માર્જન કરો અને પછી તેને નીચેની સુચનાઓ આપો.

"જ્યારે હું તમને જાગૃત કરૂં ત્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં બીલકુલ મુસ્કેલી લાગશે નહીં. જેમ બીજા લોકો શ્વાસ લે છે તેવીજ રીતે તમો પણ શ્વાસ લેઇ શકશો. તમને બહુ સારૂં લાગશે. બીલકુલ દર્દ રહેલું નથી, તમારૂં દર્દ તદન ચાલ્યું ગયું છે. તમોને હવે સારૂં થએલું છે. "ઘણી વખતે આવી સુચનાઓ આપવી–પછો દર્દીને જાગૃત કરવો.

આ રીતનો ઉપયોગ દર્દીને બરાબર આરામ થાય તેટલા દીવસ કરવો જોઇએ.

બંધકોશ:—દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી તેના આંતરડા પંપાળો અને તેને તે વખતે સુચના આપો કે દીવસના દરરોજ અમુક વખતે એક ઝાડો થશે. બરાબર ભાર દેઇને કહેવું જોઇએ તેમ વખત પણ ચોકસ નક્કી ઠરાવવો જોઇએ.

આ દર્દ દવાથી સારૂં થતું નથી. આ દર્દમાંથી ઘણા બીજા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે.

આ રીતનો જો બરાબર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ દર્દ ઉપરની રીતથી મટે છે.

રોગો શાન્તિ કરવા માટેના સામાન્ય નીયમો.

બધી સુચનાઓ ચોક્કસ અસર કરે તેવા અવાજમાં આપવી જોઇએ. અને જ્યારે બની શકે તેવું હોય ત્યારે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકી સુચનાની અસરનું બળ ત્યાં આગળ કરવાને ચુકવું નહીં. (એટલે તેમ હાથ મુકી ત્યાં આગળ ધ્યાન ખેંચવું) અને દરેક સુચનામાં જે બાબત કરવાની હોય તે બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન ખેંચો.

દર્દીના કેસનું બરાબર અવલોકન કરવું, તેના રોગના દરેક ચિન્હો નક્કી કરવા અને પછી તે ચિન્હોને નાબુદ કરવાની બરાબર સુચનાઓ આપવી.

પણ દરેક સુચનાઓ દર્દી સમજી શકે તેવી રીતે અને તેવી ભાષામાં આપવી જોઇએ. જો દર્દી બરાબર ભણેલો ન હોય અને તેથી શબ્દોનું બરાબર જ્ઞાન ન હોય તો તમારે તે સમજી શકે તેવા બહુ સાદા અને સરળ શબ્દો વાપરવા, કારણકે તમારૂં કામ તો દર્દીને આરામ કરવાનું છે. કેવી જાતના શબ્દો વાપરો છો તે તરફ જોવાનું નથી.

જો દરદીને ઉંઘમાં નાંખી ન શકાય તો કોઇ પણ રીતે તેને સુચનાઓ આપો.

સાદા અને નાના રોગોમાં ઉંઘમાં ગયા શીવાય ઘણા જણાને આરામ થએલો છે. પણ ભરનિંદ્રામાં દર્દીને લાવીને ઉપર બતાવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. પણ આરામ થવાને માટે ઉંઘમાં જવાની જરૂર છે એવો ખ્યાલ તેના (દર્દીના) મનમાં આવવા દેવો નહીં.

જો પ્રથમ અજમાયશે દર્દીને ઉંઘાડી ન શકો તો તેથી તેને છોડી ન દેતાં બીજી ત્રીજી વખત તેના ઉપર અજમાયશ કરો કારણ કે ધીરજ અને ખંતના ફળ મીઠા છે.